

**Bezpečně
v kyber!**



Obsah

Vítejte!	10
Jak pracovat s kurzem	11
Slovo hlavního garanta	13
Slovo odborníka	14
Slovo hlavního partnera kurzu MŠMT	16
Kybernetická bezpečnost	17
Kybernetická bezpečnost	18
Kybernetická bezpečnost a vzdělávání	19
Riziková komunikace v online prostředí	20
Bezpečná online výuka	21
Příběh	22
Základní doporučení pro pedagogy	23
Vyberte vhodný online nástroj	24
Správně nastavte uživatelské účty a hesla	25
Zkuste to s cloudem	26
Ochraňte svou výuku	27
Posilujte dobré školní klima a zájem o žáka	28
Sociální sítě	29
Sociální média	30
Sociální sítě	31
Uživatelé sociálních sítí	32
Aktivity na sociálních sítích	33
Výhody a nevýhody sociálních sítí	34
Sociální sítě mezi dětmi a mladými lidmi	35

Nejpopulárnější sociální sítě	36
Facebook	36
Instagram	36
TikTok	37
Některé další sociální sítě	37
Tumblr	37
Twitter.....	38
Reddit	38
Další významné sociální sítě	38
Zdroje:.....	39
Sociální bubliny	41
Sociální bubliny.....	42
Sociální bubliny a sociální sítě	43
Jak teoreticky fungují sociální bubliny?.....	44
Jak prakticky fungují sociální bubliny?	45
Rizika sociálních bublin	46
Zdroje:.....	47
Netolismus	48
Příběh.....	49
Netolismus.....	50
Původ závislostí.....	51
Netolismus.....	52
Formy netolismu.....	54
Formy netolismu dle objektu závislosti	54
Sociální sítě	54

Pornografie	54
„Binge watching“	55
Kompulzivní vyhledávání informací	55
Hraní video her (gaming)	55
Ostatní formy závislostí	55
Projevy netolismu	57
4 kategorie projevů netolismu	57
Prevence netolismu	58
Řešení netolismu	60
Další formy a jevy blízké netolismu	61
Digitální stres	61
Nomofobie	61
FOMO	61
Phubbing	61
Zdroje:	63
Počítačové hry	64
Příběh	65
Gaming aneb hraní videoher	66
Proč jsou počítačové hry tak přitažlivé?	67
Typy her	68
Online hry	69
Závislosti na hrách	70
Prevence závislosti na hrách	71
Prevence rizikových faktorů her	73
Jak ke hrám přistupovat pozitivně?	74

Zdroje:.....	75
Pornografie.....	77
Příběh.....	78
Pornografie.....	79
Pornografie a internet.....	80
Pornografie a internet – možné dopady.....	81
Dopady: ⁶	81
Závislost na pornografii?.....	83
Je pornografie vždy špatná?.....	84
Právo a pornografie.....	85
Zdroje:.....	86
Poruchy příjmu potravy a internet.....	87
Příběh.....	88
Poruchy příjmu potravy.....	89
Poruchy příjmu potravy a internet.....	91
Ana a Mia.....	92
Pro-ana a pro-mia obsah na internetu.....	94
Dopady poruch příjmu potravy.....	96
Ostatní rizika příjmu potravy na internetu.....	97
Nebezpečné diety.....	97
Aplikace pro měření kalorií.....	97
Food-challenges.....	97
Prevence poruch příjmu potravy?.....	99
Školní prostředí.....	99
Rodinné prostředí.....	100

Zdroje:.....	101
Sexting	102
Příběh.....	103
Sexting	104
Původ sextingu	105
Rizika sextingu	106
Právní přesah	107
Prevence	108
Zdroje:.....	109
Kybergrooming	110
Příběh.....	111
Kybegrooming.....	112
Vznik kybergroomingu	113
1. Příprava kontaktu.....	113
2. Kontakt s obětí.....	113
3. Příprava na schůzku	114
4. Osobní schůzka	114
Prevence kybegroomingu	116
Právní přesah a možnosti řešení.....	118
Zdroje:.....	119
Kyberstalking	120
Příběh.....	121
(Kyber)stalking	122
Motivace kyberstalkingu	123
Oběti kyberstalkingu	124

Právní přesah	125
Prevence proti stalkerům	126
Obrana proti stalkerům.....	127
1. Rozpoznání ohrožení	127
2. První obrana.....	127
3. Řešení	127
Zdroje:.....	128
Kyberšikana	129
Příběh.....	130
Kyberšikana	131
Specifika kyberšikany	132
Právní přesah	134
Prevence a doporučení ohledně kyberšikany ve škole	135
Zdroje:.....	136
Kyberšikana učitelů.....	137
Příběh.....	138
Kyberšikana učitelů	139
Příčiny kyberšikany učitelů ²	139
Nuda ve výuce.....	139
Pokles autority učitele	139
Touha po odplatě	140
Nejčastější formy kyberšikany učitelů	141
Jak se bránit kyberšikaně jako učitel?	142
Vyhledávejte informace o své osobě na internetu	142
Řešte problém již v zárodku	142

Nezaměňujte osobní a profesní život.....	142
Chovejte se profesionálně i na internetu.....	143
Nebojte se ozvat.....	143
Zdroje:.....	144
Hate speech	145
Příběh.....	146
Hate speech	147
Pachatelé a oběti hate speech.....	148
Hate speech a právo.....	150
Agrese na internetu.....	152
Prevence nenávistných projevů.....	153
Zdroje:.....	154
Hoax	155
Příběh.....	156
Hoax.....	156
Jak poznat hoax?	157
Nebezpečí hoaxů	158
Doporučený postup při obdržení hoaxu.....	159
Zdroje:.....	161
Dezinformace a fake news	162
Příběh.....	163
Dezinformace a fake news.....	164
Jak dezinformace fungují a co je jejich cílem?.....	165
Prevence	165
Fact checking.....	167

Zdroje:.....	168
Konspirační teorie	170
Příběh.....	171
Konspirační teorie	172
Proč lidé věří konspiračním teoriím?	173
Jak mluvit s lidmi, kteří věří konspiračním teoriím?	174
Jaké jsou nejznámější konspirační teorie?	175
Zdroje:.....	176
Manipulace	177
Příběh.....	178
Manipulace.....	179
Příklady výzev.....	180
Prevence manipulace	182
Zdroje:.....	183
Závěr	184
Shrnutí	185
Kde hledat pomoc?.....	186
Spolupracujte s ostatními preventisty!	186
Cvičný test.....	187
Závěr	189

Vítejte!

Kybernetická bezpečnost, online výuka, mediální výchova, rizikové jevy na internetu jako jsou sexting, kyberšikana, kybergrooming...

To je celé spektrum oblastí a nových pojmů, situací i případů, s nimiž se můžeme prakticky denně setkávat. **Kyberprostor** se totiž stal nedílnou součástí našich životů. Všichni zde trávíme mnoho času, v práci i mimo ni. Čistě **offline** život si dnes představíme už jen těžko. Stejně jako v reálném životě, i v **online světě** na nás může čekat celá řada **rizik, nástrah, hrozeb**. Nebezpečí číhá na všechny – děti, rodiče i seniory. Rizika však často vycházejí z nedostatku relevantních informací i povědomí o aktuálním dění.

Připravili jsme proto pro Vás aktualizovanou verzi kurzu **Bezpečně v kyber!** Cílem kurzu je, aby byl kvalitním nástrojem metodické podpory v kybernetické bezpečnosti. Z praxe: každý dům, aby nespadol, potřebuje kvalitní základy. Stejně tak je to platné i pro oblasti kybernetické bezpečnosti – vzdělávání a prevenci. Proto se v kurzu dozvíte vše, co potřebujete, abyste se dokázali lépe zorientovat v uvedených oblastech v online prostoru. Mohli si sami vystavět kvalitní základy bezpečnosti, ochrany i prevence. Kurz je primárně určen pro pracovníky v oblasti vzdělávání i prevence, školní metodiky prevence, pedagogy i všechny liniové pracovníky. Vhodný však může být i pro všechny rodiče, kteří mají obavy o to, co jejich dětem na internetu hrozí, tak i pro studenty různých pedagogických a sociálně-vědních oborů.

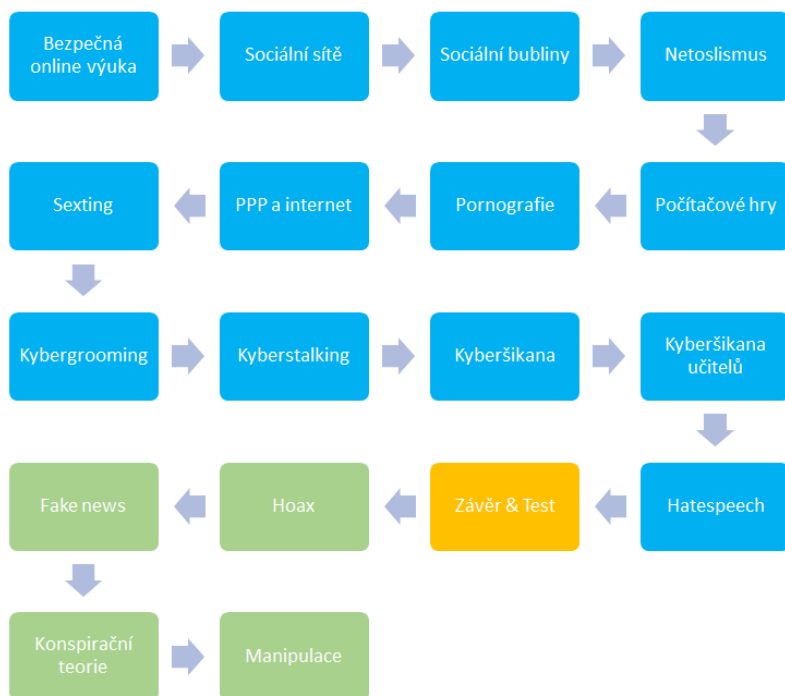
Aktualizovanou verzi kurzu **Bezpečně v kyber!** pro Vás připravil NÚKIB ve spolupráci s MŠMT. Doufáme, že se Vám bude líbit a bude pro Vás přínosem!

Mgr. Petr Martinek a Mgr. et Mgr. Lucie Kosová

Autoři kurzu

Jak pracovat s kurzem

Kurz Bezpečně v kyber! se věnuje tématům kybernetické bezpečnosti a rizikových jevů v kyberprostoru. Čeká na Vás celkem 13 okruhů věnovaných kybernetické bezpečnosti a rizikovým jevům a 4 okruhy věnované mediální výchově. Každý z okruhů se zabývá jedním ústředním tématem. Většina z nich je uvedena krátkým příběhem z praxe. Poté následuje hlavní studijní obsah, kde se dozvíte definice daného jevu, možná rizika a dopady a také možnosti prevence. Pokud budete mít hlubší zájem o uvedené téma, na konci každého okruhu naleznete rozcestníky, na další zajímavé a užitečné materiály. Pod rozcestníky naleznete také všechny zdroje, které jsme při tvorbě okruhu využili.



Celý kurz Vám nezabere více než 6 hodin. Nemusíte jej však absolvovat jednorázově, ale můžete jím procházet postupně, kdykoliv budete mít čas. Kurzem také můžete procházet okruh po okruhu, nebo si vybrat jen ty okruhy, které Vás zajímají. Kurz je zakončen závěrečným testem složeným z 20 otázek ze 13 okruhů kybernetické bezpečnosti. Pro jeho splnění potřebuje získat alespoň 14 bodů a poté získáte certifikát.

Slovo hlavního garanta

V důsledku pandemie se zvyšují počty moderních digitálních technologií ve školách. Statisticky se blížíme k poměru jeden počítač či tablet na jednoho žáka či studenta. Školská zařízení začínají v současnosti stále častěji využívat digitální výukové platformy, digitální obsah, online administrativní aplikace či digitální třídní knihy. To způsobuje, že se ve školských institucích, respektive v jejich datových a cloudových úložištích začíná shromažďovat mnohem více dat, informací a zdrojů, než tomu bylo v letech minulých. Tento nárůst s sebou přináší pro školy také nový druh odpovědnosti. Stejně tak, jako jiné instituce, by i školy měly zajistit, aby data všech učitelů a žáků byla v bezpečí. Častější využívání moderních digitálních technologií a digitálních zdrojů přináší také nové formy kybernetické kriminality, nové hrozby a rizika, na která je třeba být připraven. Tento vzdělávací kurz je velmi dobrým prostředkem, kterým lze získat všeobecný přehled v oblasti kybernetické kriminality a díky tomu se stát zodpovědným uživatelem digitálních technologií a virtuálního prostoru.

Učitelé jistě uvítají, že se prostřednictvím aktuálních informací budou moci více přiblížit světu dnešní mládeže a tím ji lépe porozumět.

Mgr. Tomáš Hamberger
poradce předsedy vlády pro oblast školství
Oddělení poradců a analýz

Slovo odborníka

Online kurz „Bezpečně v kyber! představuje pedagogům všech typů škol přehledným a srozumitelným způsobem klíčová témata spojená s online bezpečností. V úvodní části se kurz orientuje především na minimální bezpečnostní standardy, ke kterým patří správné nastavení uživatelských účtů, tvorba hesla, bezpečnost online výuky apod. Nechybí také kapitoly věnované nejdůležitějším komunikačním platformám současnosti – sociálním sítím – především pak Facebooku, Instagramu a TikToku.

V dalších částech kurzu pak nalezneme témata spojená s rizikovou komunikací, ke kterým patří kyberšikana, kybergrooming, kyberstalking či rizika spojená s tzv. sextingem. Důležitá část je také věnována pornografickému obsahu a jeho vlivu na dětské uživatele internetu. Pro učitele může být také velmi zajímavá kapitola věnovaná kyberšikaně cílené právě na učitele. Co je velmi důležité zmínit – autoři na mnoha místech kurzu upozorňují na to, jak je velmi důležité zajistit v rámci školního prostředí zdravé klima, které sníží riziko vzniku a rozvoje závažných forem rizikového chování s návazností na online svět! Toto bychom měli mít jako pedagogové vždy na paměti – restrikce, blokace, odstranění závadného obsahu ze sítě je efektivní pro rychlé zastavení incidentu, v dlouhodobější perspektivě je však zásadní především budovat dobré vztahy jak mezi samotnými žáky, tak i žáky a pedagogy.

Samostatná část kurzu se věnuje také závislostnímu chování, které je s nadužíváním internetových služeb spojeno. Autoři se zaměřují mimo jiného na témata spojená s online gamingem a rizika, které jsou s patologickým hráčstvím v online světě spojena. Právě tato témata jsou nesmírně důležitá v současné situaci, kdy jsou děti kvůli opatřením spojeným s COVID19 připoutány k domácím počítačům a online hry bývají často jedinou dostupnou zábavou...

Ocenit lze také části věnované zdravému životnímu stylu a rizikovým fenoménům, které se pojí např. s poruchami příjmu potravy. V online světě bohužel mohou naše děti narazit na mnoho aktivit s negativním dopadem na jejich zdraví, ať už jde o nejrůznější druhy speciálních diet a rizikových výzev, které vyzývají k nadměrnému a nebezpečnému hubnutí (food challenges).

Závěrečná část kurzu je orientována na problematiku mediální gramotnosti, autoři se věnují především nejrůznějším hoaxům, dezinformacím, fake news a souvisejícím fenoménům.

Text lze doporučit každému, kdo se potřebuje rychlým a srozumitelným způsobem seznámit se světem rizikové internetové komunikace.

doc. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.
Univerzita Palackého v Olomouci
vedoucí projektu E-Bezpečí

Slovo hlavního partnera kurzu MŠMT

Kurz Bezpečně v kyber! pomáhá učitelům a ředitelům se připravit na výzvy, které je ve škole v 21. století čekají. V reakci na koronavirovou krizi obsahuje i část zaměřenou na bezpečnou online výuku, je aktuální i v rámci běžné výuky. Zaměřuje se především na praxi a nabízí konkrétní řešení a doporučení. MŠMT doporučuje všem učitelům a ředitelům, aby se do kurzu registrovali a absolvovali jej.

Ing. Lucie Gregůrková
Vedoucí Oddělení podpory digitálního vzdělávání MŠMT

Kybernetická bezpečnost

Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Kybernetická bezpečnost

Když se řekne **kyberbezpečnost**, pro většinu z nás je to abstraktní a složitě uchopitelný pojem. Více si danou oblast dokážeme představit až ve chvíli, kdy dojde k nějakému problému – například někdo spáchá **kybernetický útok** na něco, co potřebujeme nutně využívat – nemocnice, elektrárny, vodárny a další oblasti, které souvisí nejen s plynulým a hladkým chodem státu, ale i těch věcí, které jsou pro nás jako uživatele „běžně dostupné“ a samozřejmé. Protože období digitalizace s sebou přináší mnohé výhody – zrychluje a zjednodušuje se přenos informací i dostupnost jednotlivých služeb – současně s sebou přináší zranitelnosti i rizika, proti kterým chrání „kyberbezpečnost.“

Kyberbezpečnost je tedy komplexní oblast, která zahrnuje celý soubor teoretických i praktických činností a preventivních aktivit – od právních a zákonných ukotvení přes regulaci, řešení incidentů a hrozeb, kryptografickou ochranu až po vzdělávání, osvětu, výzkum a vývoj atd.



Kybernetická bezpečnost a vzdělávání

V oblasti vzdělávání i profesního rozvoje je potřebné zaměřit se prvořadě na vzdělávání i osvětu v oblasti standardů, doporučení a zásad bezpečného využívání moderních technologií. Tak aby u institucí a subjektů nepostradatelných pro bezpečný chod i ochranu státních zájmů docházelo ke snížení rizik spojených s kybernetickými hrozbami. Proto je nutné vzdělávat uživatele technologií, seznamovat je s aktuálními novinkami, tak aby se hlavně při své práci snažili chovat obezřetně – používali digitální technologie co nejbezpečněji. Je to tedy nejen o technologiích a nástrojích, ale hlavně o tom, jak je (ne)bezpečně my lidé používáme. Vzdělávání v oblasti kybernetické a informační hygieny (základních bezpečnostních návyků) je tedy nezbytné pro zajištění bezpečnosti jak člověka jako jedince, tak jako člena organizace.

Až 95 % případů, kdy nastane nějaký „kybernetický problém“ je totiž způsobeno vlastním chováním uživatelů – lidskou chybou.



Riziková komunikace v online prostředí

Riziková komunikace v kyberprostoru se může projevovat různě – od přístupu na stránky s nevhodným obsahem, přes jeho sdílení, až po rizikovou komunikaci na sociálních sítích. Právě sociální sítě jsou prostředím, ve kterém v současnosti probíhá mezi dětmi velké množství rizikových jevů. Specifikem kyberprostředí je, že aktivity v něm často probíhají **okamžitě, kdykoliv a s větším dosahem**, než v případě klasického fyzického prostředí. Stačí, když si představíte, jak velký rozdíl je mezi tím, když žák napíše pomlouvačný příspěvek na sociální síti, nebo kdyby takový příspěvek vytiskl a fyzicky vystavil někde ve školním prostředí. Na síti jej může vystavit pohodlně a kdykoliv, v jakoukoliv denní dobu. Také zde může kdokoli využít dokonalé či domnělé anonymity. Dalším specifikem je, že je příspěvek ze sociálních sítí a celkově z internetu složité stáhnout. Zjednodušeně se dá říct, že to, co jednou na internet vystavíme, tam také zůstane. Příspěvek, obrázek nebo video může kdokoli uložit k sobě do svého zařízení, stáhnout jej a poté kdykoliv opětovně nasdílet. Současně s tím se může stát, že je sdílen prostý screenshot (snímek) obrazovky, který může vytvořit kdokoli. Ke zneužití tedy může dojít velmi snadno.



Okamžitě

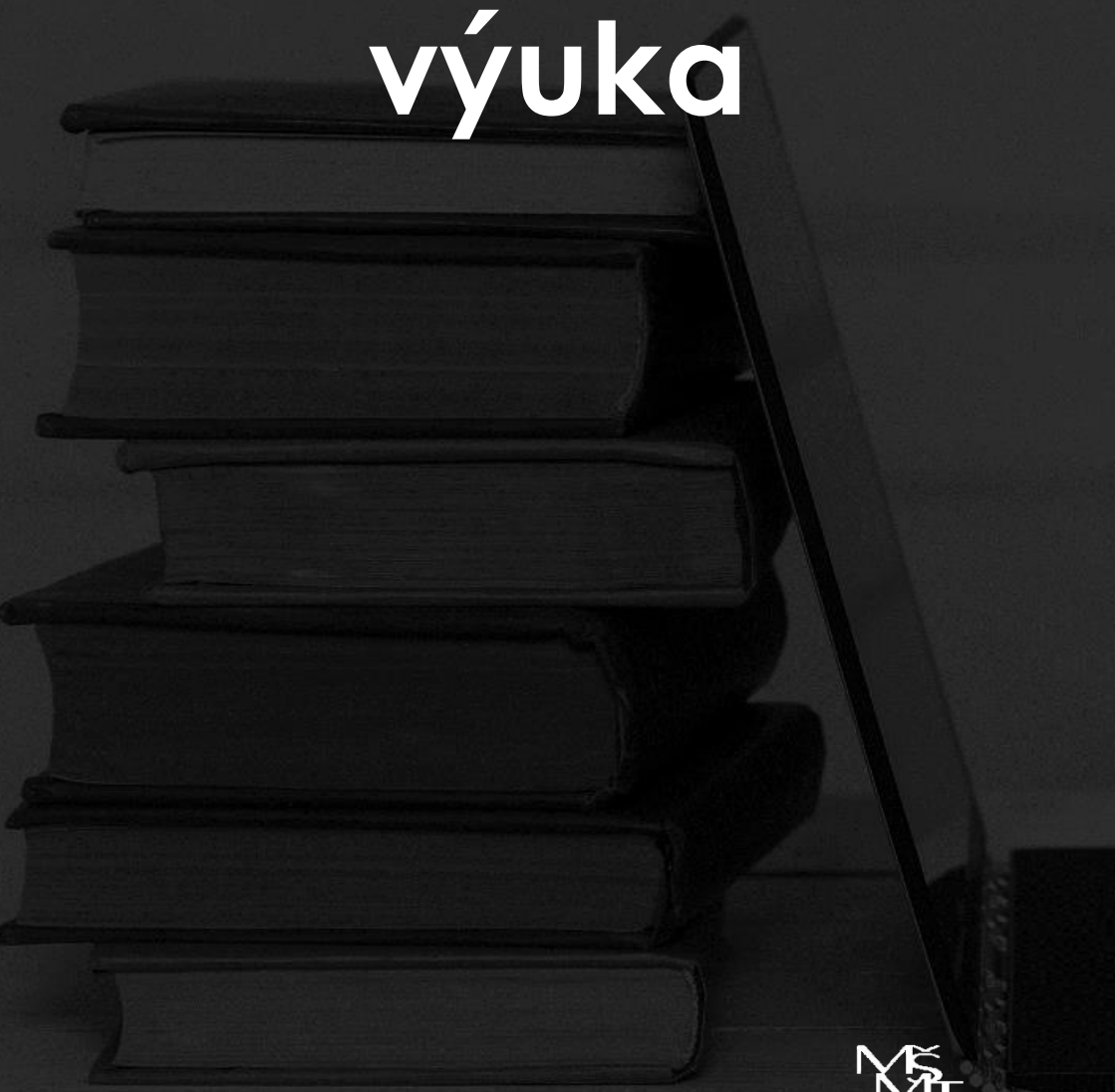


Kdykoliv



S větším dosahem

Bezpečná online výuka



Příběh

Pan učitel na druhém stupni ZŠ Jan Pilný využívá pro online výuku matematiky k vysvětlení látky videokonference. Jednoho dne mu však hodiny začal jeden žák nabourávat. Nejdříve nastavil jako své pozadí pornografické obrázky. Poté do online hodin vpustil svého kamaráda, který sdílel svoji obrazovku, vypnul Janovi mikrofon a pouštěl ostatním žákům pornografická videa. Jan nevěděl, co si s tím počít. Za 14 dní našel záznam z těchto nabouraných hodin na Youtube. Rodiče ostatních žáků si začali stěžovat, a proto od online hodin úplně ustoupil a žáci se museli naučit další látku sami z učebnice. Jan tento problém sdílel s ostatními kolegy na poradě, vedení školy poté přistoupilo k centrálnímu přenastavení videokonferencí a pedagogům ukázalo další zdroje, ze kterých se dozvěděli, jak online výuku lépe zabezpečit.



Základní doporučení pro pedagogy

Nastavte si jasná pravidla a dbejte na jejich dodržování:

- Pro online výuku zvolte jednotné vzdělávací prostředí (platformu)
- S žáky komunikujte pravidelně, dejte jim vymezený prostor pro komunikaci, poskytněte jim zpětnou vazbu
- Nastavte správná oprávnění – oddělte uživatelské role žáků a role pedagogů
- Do přihlašovacích údajů nepatří jméno a příjmení žáků
- Používejte bezpečná hesla (12 znaků, speciální znaky, frázová hesla atd.)
- Využívejte funkce předsálí
- Videohovory lze uzamknout a zamezit tím přístupu nežádoucích osob
- Chraňte osobní údaje žáků i pedagogů – nesdílejte veřejně záznamy z výuk
- Využívejte pro zálohování cloud
- Pozor na citlivé údaje! Na to, kde, jak a s kým je sdílíte!
- Dodržujte základní pravidla bezpečného pohybu na internetu a doporučení MŠMT

Vyberte vhodný online nástroj

Víte o tom, že aplikace Facebook Messenger, WhatsApp, Skype, Zoom či u žáků oblíbený Discord mají věkový limit pro jejich používání na 15 let věku? Bez souhlasu rodičů by je tak neměli žáci mladší 15 let ke komunikaci používat!

Proto by se měly využívat zejména takové systémy, které opatření spojená s GDPR dodržují a které poskytují škole jednotné vzdělávací prostředí/platformu s jednotným přístupem ke vzdělávacímu obsahu a komunikaci. V tomto případě je pak vhodnou volbou například používání produktů Google GSuite/Workspace či Microsoft (Teams, Office365/Microsoft365).

The logo for Google Suite, featuring the multi-colored 'G' icon followed by the word 'Suite' in a large, dark grey sans-serif font.

Správně nastavte uživatelské účty a hesla

Podle názvu účtu by v souladu s bezpečnostními standardy nemělo být možné poznat, o účet kterého žáka se jedná. Název účtu, např. karelnovak@ebezpecnaskola.cz je tedy z hlediska bezpečnosti zvolen chybně. Lepší by bylo nastavit jako název účtu žáků například libovolnou kombinaci čísel a část jména, číslo žáka ve výkazu apod (např. js002@ebezpecnaskola.cz). Toto opatření je důležité proto, aby nemohl být žák kontaktován uvnitř vzdělávacího prostředí osobami zvenčí. Uvnitř školní domény je však možné nastavit jméno účtu tak, aby byl žák pro osoby uvnitř systému rozpoznatelný.

Proto je také vhodné omezit komunikace s žáky na komunikaci uvnitř školní domény – osoby z vnějšího světa tak nebudou moci žáky tímto způsobem kontaktovat. Toto opatření je obdobné, jako když zakážeme cizím osobám přístup do školní budovy a školních tříd.



Zásady pro bezpečná hesla

- **Unikátnost** – nepoužívejte stejné heslo do interních systémů a např. pro nakupování na internetu.
- **Délka hesla** – obecně lze říct, že čím je heslo delší, tím je bezpečnější.
- **Složení hesla** – doplňte heslo číslicí nebo velkým písmenem.
- Ideální heslo je takové, které nikdo v okolí neodhadne, nebo takové, které nedává smysl. Využijte například oblíbené věty (fráze), ze které bezpečné heslo vytvoříte. Například Mám rád makové buchty! M6mr6dmakbuch!
- **Heslo s nikým nesdílejte a nezapomeňte se po odchodu od počítače odhlásit.**
- **Vysvětlete žákům tyto principy, aby se nikdo jiný nemohl do jejich školního účtu přihlásit.**

Zkuste to s cloudem

V případně online výuky je velmi užitečné využívat cloudových řešení, která umožňují např. pravidelně zálohovat data spojená s výukou a zajistit jejich obnovu v případě bezpečnostního incidentu (v souvislosti malwarem, ransomwarem apod.).

Pozor – do komerčních cloudových řešení NEPATŘÍ citlivé údaje spojené s žáky, např. zprávy z pedagogicko-psychologických poraden či další podobné materiály o dítěti (zdravotní dokumentace, vyšetření apod.).



Ochraňte svou výuku

Abyste předešli nabourání online výuky, dodržujte následující pravidla:

- Nesdílejte s žáky přihlašovací údaje do online hodin (např. kód dané hodiny a vstupní heslo), ale žáky přímo do hodiny připojte pomocí jejich uživatelských účtů. Využívejte uzavřené systémy (jednotná vzdělávací prostředí), ve kterých lze snadno spravovat uživatelská oprávnění. Např. definovat, že po přihlášení do hodiny budou mít všichni žáci vypnuté mikrofony, nebudou moci lekci nahrávat, nebudou moci aktivně sdílet obrazovku apod.
- Využívejte funkce předsálí.
- Zamykejte probíhající výuku. Při virtuálním uzavření videochatu učitelem se totiž do hodiny nedostanou další uživatelé, pokud jim to sám učitel nedovolí.
- Používejte rozmazání pozadí (či virtuální pozadí). Minimalizujeme tak riziko, že někdo získá citlivé údaje o domácnosti (pedagogů, žáků, rodičů).

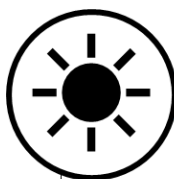


Posilujte dobré školní klima a zájem o žáka

Z hlediska bezpečnosti je také velmi důležité posilovat školní klima a podporovat pozitivní vztahy jak mezi samotnými žáky, tak i žáky a pedagogy. Zajímejte se o to, čím a jak žáci žijí a zda se necítí osamělí. Během distanční výuky realizujte programy primární prevence distanční formou zaměřené na posilování zdravého životního stylu a předcházení psychického strádání.

Minimalizujeme tím riziko vážnějších útoků a omezíme tím nežádoucí aktivity žáků především na běžné zlobení. Žáci, kteří budou mít se svými pedagogy dobré vztahy, nebudou aktivně usilovat o narušování online výuky.

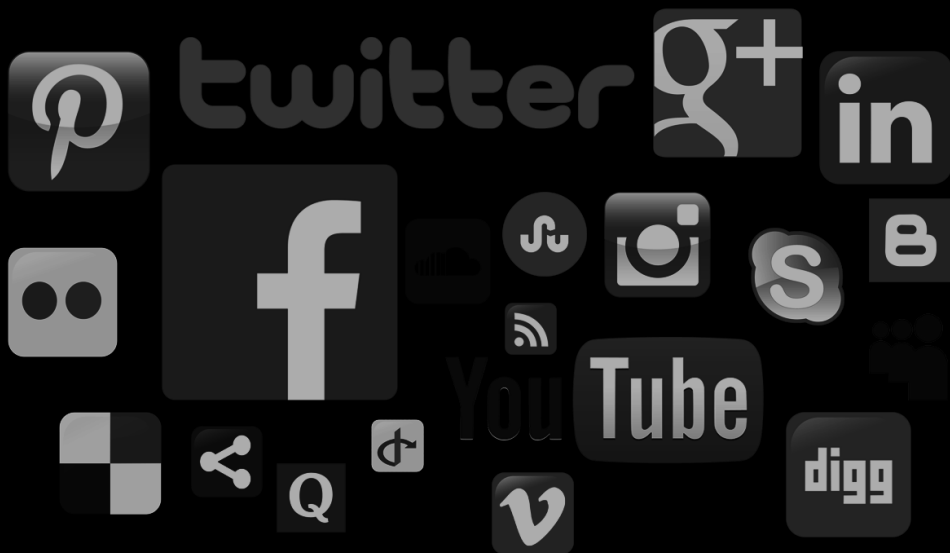
Děti, které jsou v dlouhodobé izolaci v důsledku pandemie, jsou často pod velkým tlakem, což může vyústit v jejich frustraci. Tu mohou ventilovat tzv. digitálním zlobením, které není srovnatelné s dlouhodobými rizikovými jevy jako kyberšikana, která je opakovaná, intenzivní a má za cíl ublížit. "Digitální zlobení" je například vkládání různých videí pro pobavení ostatních, jeho cílem není ublížit.



Tipy na zlepšení školního klimatu

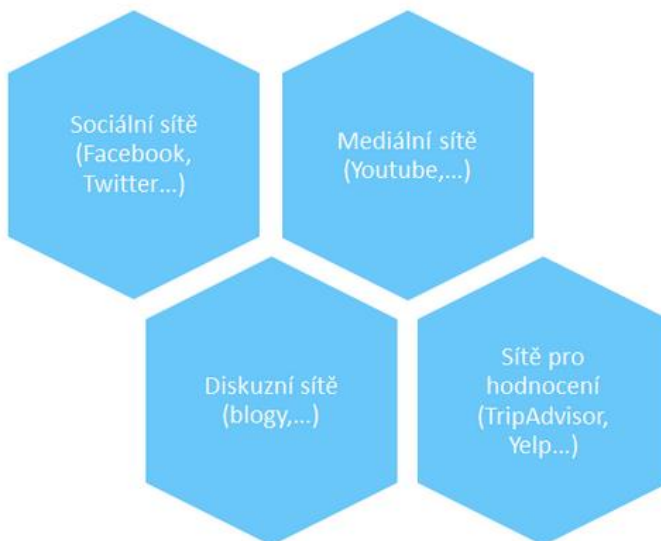
- Buďte velkorysí
- Zasmějte se s žáky
- Využijte jejich kreativitu (např. zkuste vytvořit nové logo třídy nebo nové video)
- Komunikujte pozitivně
- Upřednostňujte formativní a slovní hodnocení

Sociální sítě



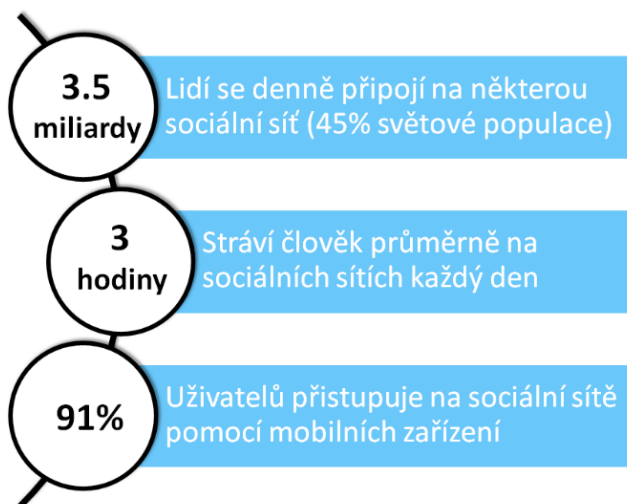
Sociální média

Sociální média představují technologie, které umožňují sdílet myšlenky, nápady a informace skrze virtuální sítě a komunity.¹ Z podstaty věci jsou sociální média přítomna v kyberprostoru. Zahrnují široké spektrum webových stránek a aplikací. Některé z nich se specializují na sdílení odkazů a krátkých zpráv, jiné zase na sdílení fotografií a videí. Uživatelé sociálních médií k nim mohou přistupovat téměř ze všech zařízení, která mají připojení k internetu – počítač, tablet nebo smartphone. Pro přístup a plnohodnotné využívání sociálních médií je však třeba, aby měl uživatel svůj účet. Ten poté také využívá ke sdílení svého obsahu. Existuje celá řada typologií a typů sociálních médií. Přestože existují snahy o jejich rozdělování, často se různé druhy překrývají ve svých funkcích a jejich jednoznačné vyčlenění do jednotné kategorie není vždy jednoduché.



Sociální sítě

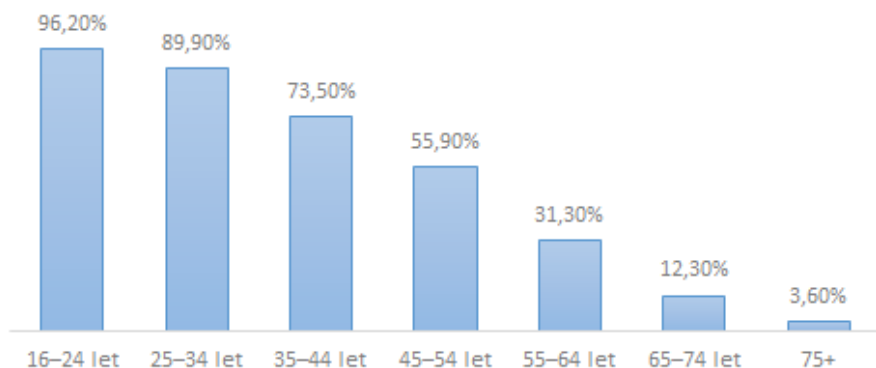
Sociální sítě představují nejčastější typ sociálních médií a také asi nejčastěji to, co si pod pojmem sociální média člověk představí. Sociální síť je služba na internetu, která členům umožňuje vytvořit si uživatelský profil, komunikovat s ostatními, sdílet s nimi informace, fotografie, videa, provozovat chat a další aktivity. Provozovatelé sociálních sítí poté vydělávají především na reklamě, která může být cílena na základě našich údajů a aktivit. Komunikace mezi uživateli sociálních sítí může probíhat buď soukromě mezi dvěma uživateli nebo (nejčastěji) hromadně mezi uživatelem a skupinou a s ním propojených dalších uživatelů. Tato komunikace probíhá prostřednictvím messengeru, což je obecné označení pro aplikaci, která umožňuje komunikaci mezi jednotlivými uživateli. Označení vychází ze sociologického chápání pojmu sociální síť, jenž představuje skupinu lidí, která spolu udržuje komunikaci různými prostředky.²



Uživatelé sociálních sítí

Sociální sítě jsou v dnešní době jedním z nejvíce využívaných **komunikačních nástrojů**. Přesvědčení, že sociální sítě používají především mladí lidé, je poměrně přežitá. V současné době jsou mezi uživateli sociálních sítí zastoupeny všechny věkové skupiny. Sociální sítě jsou atraktivním místem sdílení a komunikace, kam pravidelně míří více než 66 % Čechů. Z evropského uživatelského hlediska spadá Česká republika do průměru. Větší počet aktivních uživatelů má například Dánsko (až 80% obyvatel). Naopak méně například Francie (42% obyvatel).

Uživatelé sociálních sítí napříč věkovými kategoriemi v ČR



Zdroj: Český statistický úřad, Sociální sítě 2019

Aktivity na sociálních sítích

Sociální sítě v současné společnosti plní celou řadu rolí a funkcí. Lidé je nejčastěji využívají jako způsob pohodlné komunikace se svými blízkými. Případně se na sociálních sítích seznamují s novými lidmi. Uživatelé zde také často hledají způsoby, jak se zabavit a strávit volný čas. Řada uživatelů také využívá sociální sítě jako hlavní zdroj zpravodajství.

Největší důvody pro lidé využívají sociální sítě



Zdroj: Global Web Index 2017

Výhody a nevýhody sociálních sítí



Výhody

- Možnost propojit se s lidmi z celého světa
- Jednoduchý a okamžitý způsob komunikace
- Zdroj zpravodajství
- Informace jsou přenášeny v reálném čase
- Sociální sítě jsou zdrojem zábavy
- Pro žáky a studenty mohou sociální sítě sloužit jako zdroj informací i komunikace a tím zlepšovat průběh jejich studia
- Sociální sítě pomáhají lidem, kteří se bojí komunikovat s ostatními na fyzické úrovni nebo jsou jinak izolováni či znevýhodněni
- Starším lidem mohou sociální sítě pomáhat zůstat v kontaktu se společností a aktuálním děním



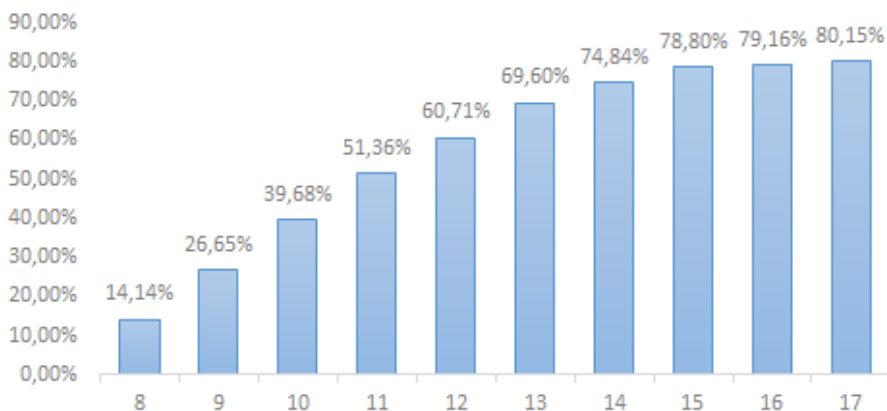
Nevýhody

- Sociální sítě nás vedou ke sdílení nadměrného množství informací
- Někteří lidé mohou nahrazovat online vztahy za skutečné vztahy
- Sociální sítě mohou působit rušivě a v nejzazších případech negativně narušovat pohodlí (wellbeing) našeho života
- Nadměrné užívání sociálních sítí může narušovat spánek
- Sociální sítě mohou být prostředím, kde vznikají a rychle se šíří různé podvodné a nepravdivé zprávy (**fake news**)
- Sociální sítě vytváří více možností, jak neproduktivně trávit volný čas
- Sociální sítě nijak nebrání vytváření falešných profilů
- Sociální sítě jsou často prostředím, kde může docházet k různým rizikovým jevům či nevhodnému chování (kyberšikana, kyberstalking apod.)

Sociální síť mezi dětmi a mladými lidmi

Sociální sítě představují součást života téměř každého člověka v dnešní době. Především pro děti a mladé lidi tvoří nedílnou součást jejich procesu **socializace**, představují jejich společný důležitý **komunikační kanál** a také místo, kam se chodí bavit. Z výzkumné zprávy České děti v kybersvětě (z Univerzity Palackého) můžeme vidět, že děti se sociálními sítěmi začínají již v poměrně mladém věku. V období věku střední školy se již poměr dětí na sociálních sítích poměrně stabilizuje a používá je drtivá většina všech mladých lidí. Je třeba brát v potaz, že mladí lidé často využívají jiné sociální sítě než dospělí. Dospělí pak tyto sítě nemusí vůbec znát nebo nemusí vědět, jak fungují a mohou je proto přehlížet.

Používání sociálních sítí mezi dětmi a mladistvými dle věku



Zdroj: České děti v kybersvětě (2019), Projekt E-bezpečí

Nejpopulárnější sociální síť

Facebook

Nejpopulárnější sociální síť na světě, která původně působila pouze v univerzitním prostředí, ale postupně byla otevřena všem zájemcům. V současnosti překračuje počet jejich aktivních uživatelů přes 2,7 miliardy, kteří se přihlásí alespoň 1x za měsíc.³ Facebook je vhodný pro téměř všechny formy obsahu – od textů a obrázků přes videa a online streamování. Mezi typické nástroje Facebooku patří uzavírání virtuálních přátelství, vytváření skupin a sledování různých jiných uživatelů nebo stránek.⁴



Instagram

Sociální síť, která má v současné době okolo 1 200 000 000 aktivních uživatelů⁵ a která je pod správou Facebooku. Svým uživatelům umožňuje především sdílení fotografií a krátkých videí, ale také chatování s přáteli. Instagram má aplikaci speciálně vytvořenou pro mobilní telefony, která umožňuje pořizovat fotografie a okamžitě je sdílet na sociální síti. K této fotografii je možno dodat celou řadu filtrů. Hlavním prvkem této sociální sítě je vytváření sítě „followerů“ (následovatelů), kterým se poté zobrazují uživatelem přidané příspěvky.⁶



TikTok

Poměrně mladá sociální síť, která má v současnosti téměř 700 000 000 uživatelů.⁷ Vznikla v Číně a je orientována na sdílení velmi krátkých videí (často do 15 sekund) a je velmi populární zejména mezi mladými lidmi a dětmi. Tvorba krátkých videí je často doplněna různými filtry, samolepkami a motivy, které aplikace TikTok umožňuje do krátkých videí přidávat. Zajímavou funkcí může být i vytváření tzv. split-screen duetů, kdy uživatelů mohou vytvářet obsah společně s jiným (často cizím) uživatelem, přičemž každému ve videu přísluší jedna polovina obrazu.⁸



Některé další sociální sítě

Tumblr

Sociální síť, která funguje jako mikroblog. Uživatel si tak v rámci sociální sítě vytváří vlastní blog, kde může zveřejňovat různý multimediální obsah (od textů po audio a video nahrávky). Tumblr umožňuje uživatelům jednoduchou personalizaci jejich osobních stránek a je tak uživatelsky přívětivější než vytváření blogů na vlastních klasických stránkách.⁹ V současné době se počet jeho aktivních uživatelů blíží 500 milionům.¹⁰



Twitter

Poměrně známá sociální síť, která má v současné době více než 350 milionů uživatelů.¹¹ Velkou část z nich přitom tvoří dospělí lidé mezi 35 a 65 lety. Síť je často využívána jako zdroj zpravodajských informací o politice, sportu nebo společenských událostech. Velkým specifikem Twitteru je, že omezuje maximální délku sdílené zprávy (tzv. tweetů) a to na 280 znaků.¹²



Reddit

Sociální síť s 430 miliony aktivních uživatelů.¹³ Funguje především jako platforma pro pokládání dotazů a diskutování nad různými tématy, sdílení obrázků a odkazů a hlasování o nich. Na Redditu se nachází dedikovaná fóra (subreddits) téměř na jakémkoliv téma.¹⁴



Další významné sociální sítě

Mezi dalšími významnými sociálními sítěmi mezi mladými lidmi musíme zmínit Tellonym, kde si může kdokoliv založit účet a pokládat anonymně otázky a odpovídat na otázky jiných. Další sítě, která je mezi mladými lidmi populární v dnešní době je i Omegle.

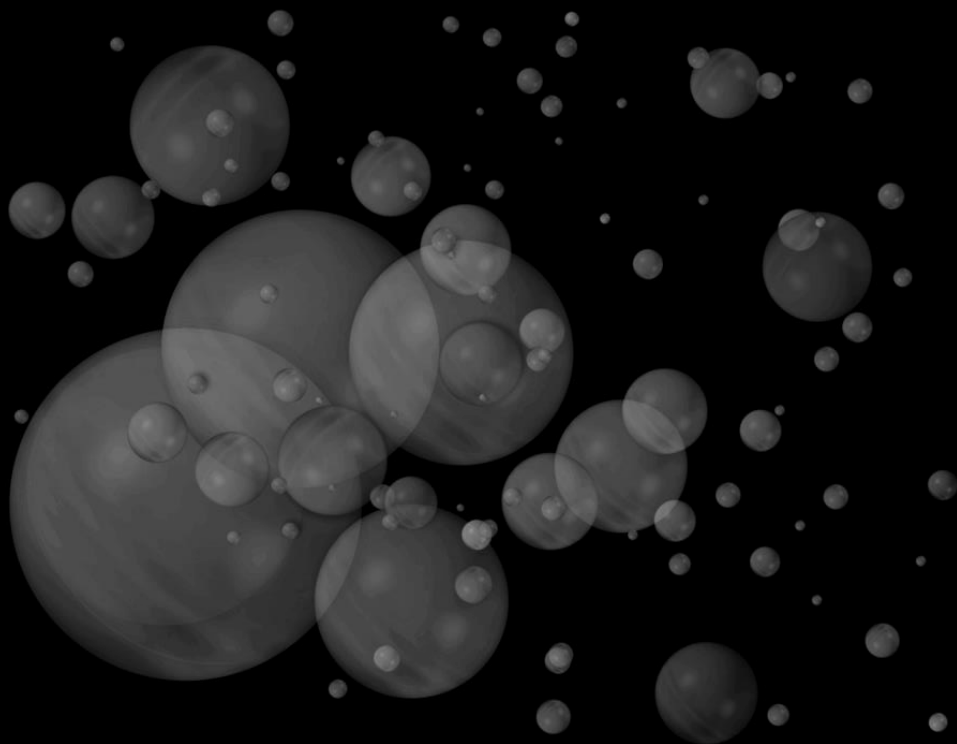
Zdroje:

1. [9] BOON, Brian. *How Tumblr Works*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://computer.howstuffworks.com/tumblr.htm>
2. [2] CZ.NIC. *Jak na internet - Sociální sítě*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1751/socialni-site/>
3. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Vyhledávání vybraných informací na internetu*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/7-vyhledavani-vybranych-informaci-na-internetu-491bfx37fh>
4. [6] FORSEY, Caroline. *How to use instagram*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://blog.hubspot.com/marketing/how-to-use-instagram>
5. KOPECKÝ, Kamil. *České děti v kybersvětě*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/ceske-deti-v-kybersvete-2019>
6. [3][5][7][11] STATISTA. *Global social networks ranked by number of users*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
7. [10] STATISTA. *Total cumulative number of Tumblr blog*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/256235/total-cumulative-number-of-tumblr-blogs/>
8. [4] THE BALANCE SMB. *How does Facebook work?*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.thebalancesmb.com/how-does-facebook-work-1794257>
9. [14] STEGNER, Ben. *What Is Reddit and How Does It Work?*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.muo.com/tag/what-is-reddit/>
10. [8] UCCIFERRI, Frannie. *Parents' Ultimate Guide to TikTok*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné

z: <https://www.common sensemedia.org/blog/parents-ultimate-guide-to-tiktok>

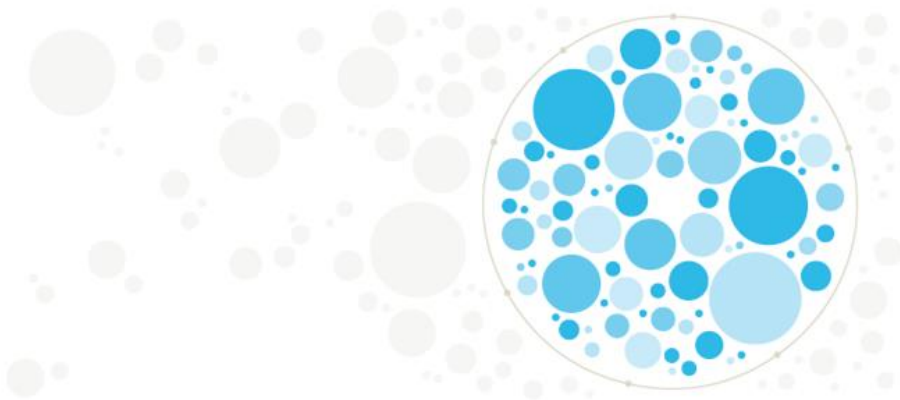
11. [1] WIKIPEDIA. *Social media*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_media
12. [12] WIRED. *How to setup Twitter search hashtag and login help*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.wired.com/story/how-to-setup-twitter-search-hashtag-and-login-help/>

Sociální bubliny



Sociální bubliny

Sociální (nebo filtrová, názorová, informační) **bublina** popisuje vznik politických, sociálních nebo kulturních rozdílů, které vytváří bariéry mezi různými skupinami společnosti. Často brání přenosu informací z jedné skupiny (bubliny) do druhé. Členové dané bubliny pak mohou mít dojem, že názor jejich bubliny je názorem celé společnosti. Sociální bubliny jsou přirozenou součástí lidských společností a jsou přítomny od nepaměti.¹ Člověk se přirozeně obklopuje lidmi, s nimiž si rozumí – sdílí s nimi názory, hodnoty a postoje. Nástupem internetu a sociálních sítí se však dostala výlučnost sociálních bublin na mnohem vyšší úroveň.



Sociální bubliny a sociální sítě

Sociální i informační bubliny jsou v současném digitalizovaném světě velmi ovlivněny především tzv. **personalizovaným vyhledáváním**. To funguje tak, že vyhledávací **algoritmy** zobrazují uživateli informace „které chce vidět“ (ty, jenž korespondují s jeho názory).² Tyto algoritmy vychází z uživatelského předchozího chování na internetu a mohou ovlivňovat vše – od zpráv, které bude mít zobrazeny na sociálních sítích, přes nabízené reklamy až po to, jací přátelé mu budou na sociálních sítích doporučováni. Podobné techniky jsou využívány řadou sociálních sítí nebo i vyhledávačem Google. Pro člověka je jednodušší hledat si potvrzení svých názorů a začlenění se do stejné skupiny. Internet tento jev jen umocňuje.³



Jak teoreticky fungují sociální bubliny?

Vysvětlení podstaty fungování sociálních bublin nalezneme v některých sociálně-psychologických konceptech. V prvé řadě můžeme zmínit teorii **Komnaty ozvěn**, která tvrdí, že lidé se raději obklopují lidmi, se kterými sdílí společné názory a postoje. Lidé si potom v takovéto komunitě vzájemně potvrzují svoje postoje, které se navíc jako ozvěna vrací a tím i posilují a utvrzují. Podobně uvažuje i teorie **Konfirmačního zkreslení**, která tvrdí, že člověk raději (a snáze) vyhledává a přijímá informace, které potvrzují jeho dosavadní názor. Tyto informace potom člověk považuje za pravdivější a objektivnější, i když někomu jinému se mohou zdát zcela zkreslené a manipulativní. Poslední teorií, kterou zde zmíníme, je **Teorie selektivní expozice**, která podobně jako předešlé dvě tvrdí, že člověk snáze a raději vyhledává informace, které jsou v souladu s jeho názory a vyhýbá se těm, které by u něj mohly vyvolat pochybnosti.⁴



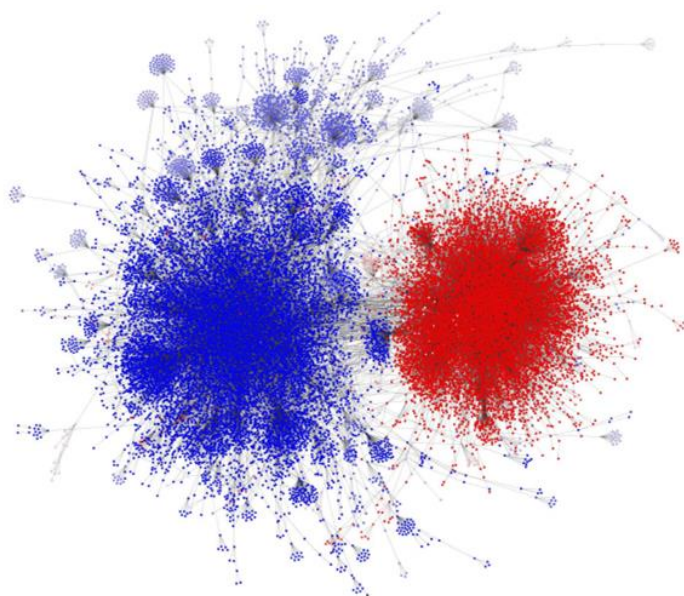
Jak prakticky fungují sociální bubliny?

Dobrym příkladem, jak se tvoří sociální bubliny, **může být Facebook a jeho „zed“** (News feed). Ta slouží k odebrání novinek a příspěvků od přátel, z odebíraných/sledovaných skupin a stránek. Při výběru informací, které se uživateli zobrazí, „zed“ vychází mimo jiné z toho, co v minulosti uživatel označil tlačítkem „to se mi líbí“ (like). Podobný obsah potom v budoucnu dostává přednost před jiným zobrazovaným obsahem. Původní snahou je nabídnout uživateli takový obsah, který chce vidět. V konečném důsledku pak ale může docházet k situacím, kdy sociální síť může dávat přednost zobrazení například zábavných videí před upřednostněním důležitých (politických) zpráv. Lidé v sociálních bublinách také používají celou řadu metod, k tomu, aby v bublině nedocházelo k prezentaci odlišných názorů – ať už selekcí diskutujících, jejich napadáním, hromadným odmítáním protinázorů v diskuzích apod. – což vede k dalšímu posilování skupinou sdíleného názoru.⁵



Rizika sociálních bublin

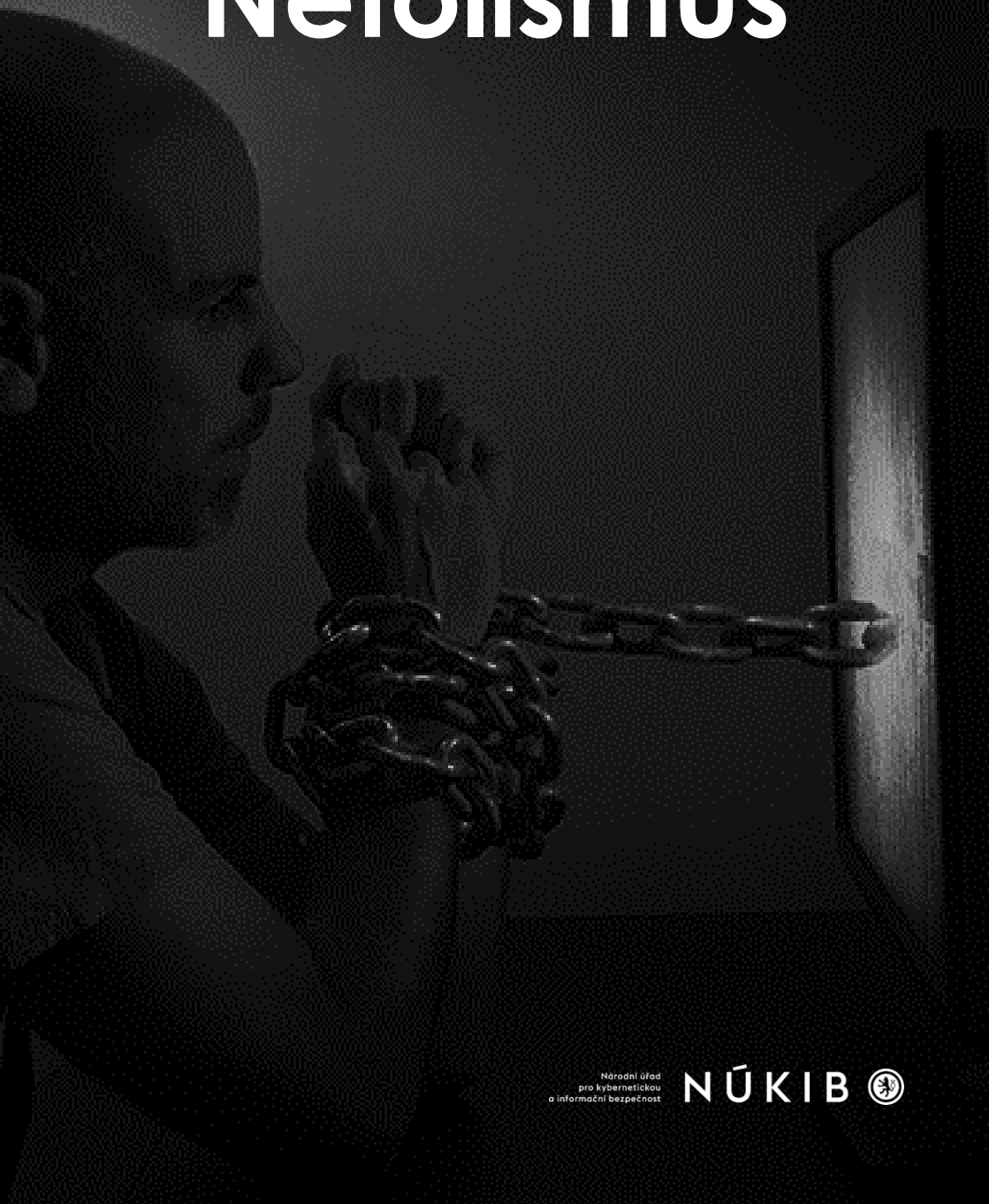
Největším rizikem spojeným se sociálními bublinami je, že u lidí vytváří zkreslené představy o realitě a o aktuálních problémech. V kontextu sociálních sítí, a především v případech, kdy lidé využívají sociální sítě jako primární a jediný zdroj zpravodajství i informací, může docházet k rychlému a snadnému šíření například **konspiračních teorií**. Stejně tak uzavírání se do sociálních bublin, vede k polarizaci společnosti (např. před volbami).⁶ Jelikož se člověk obklopí stejnými názory, má poté problém přijímat jakékoliv jiné názory nebo se k nim alespoň stavět objektivně a kriticky. Člověk se tak nepozorovaně stává méně otevřený diskuzi, což v extrémních případech může vést až k názorové radikalizaci nebo naopak izolaci daného člověka.⁷



Zdroje:

1. [1][7] WIKISOFIA. *Informační bublina*. [online] [cit. 25.01.2021] Dostupné z: https://wikisofia.cz/wiki/Informa%C4%8Dn%C3%AD_bublina
2. [3][6] HOFMANOVÁ, Vratislava. *Sociální bubliny se stávají problémem*. Portál pro aktivní seniory [online] [cit. 25.01.2021] Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/21893/socialni-bubliny-se-stavaji-problemem>
3. [4] RIVA, Alexandra. *Informačná bublina a jej dôsledky*. 2016. [online] [cit. 09.02.2021] Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zcp/detail/166130>
4. [5] HEGEDŮŠ, Tomáš. *Kdo ovlivňuje podobu vaší hlavní stránky Facebooku a jak na něj vyzářat*. 2018. [cit. 09.02.2021] Dostupné z: https://www.idnes.cz/technet/internet/facebook-socialni-site-algorithmus-hlavni-stranka-feed.A180810_090716_sw_internet_hege
5. [2] SEOPEDIA. *Personalizované vyhledávání*. 2014. [cit. 09.02.2021] Dostupné z: http://seopedia.cz/wiki/Personalizovan%C3%A9_vyhled%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD

Netolismus



Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Příběh

Petr je žákem 7. třídy a doposud byl velmi dobrým žákem s výborným prospěchem. V poslední době ale začal dostávat velmi špatné známky. Učitelům také přijde často duchem nepřítomen. Ve vyučování usíná, je čím dál více pasivní. Pokud se něco děje, často reaguje agresivně, a to především vůči slabším žákům. Navíc začal být velmi vulgární i před učiteli.

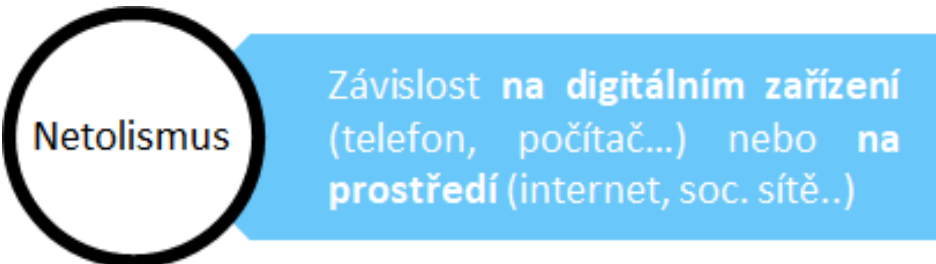
Svůj volný čas tráví především hraním online her. Pokud po něm nikdo nic nechce, u hraní vydrží i do pozdních nočních hodin. O víkendech takto dokáže strávit i více než 12 hodin denně. Pokud matka po Petrovi něco vyžaduje a u hraní jej vyrušuje, chlapec reaguje útočně a agresivně. Matka se rozhodla Petrovi hraní na počítači zakázat. V reakci na to začal být Petr ještě více agresivní a vulgární. Matka má o chlapce strach, ale neví, jak mu pomoci, aby se situace zlepšila. Zeptala se proto školního metodika prevence, který jí poradil obrátit se na odbornou pomoc psychologa, dětského psychiatra nebo adiktologa.



Netolismus

Závislost je zjednodušeně **patologické nadužívání látek** či problém závislostního chování. Závislost jako taková přináší únik před nedostatečným naplněním některých potřeb (nedostatek lásky, sebenaplnění, ...) nebo jako únik před negativními pocity (osamělost, sebelítost, ...). Pokud je člověk závislý na digitálních technologiích, pak mluvíme o netolismu. Ten může mít dvě základní formy – závislost na zařízení jako takovém (mobilu, počítači, tabletu, ...) nebo na virtuálním prostředí (internet, sociální sítě, online hry, ...).¹

Podle studií je průměrná doba trávení času ve virtuálním prostředí u mladistvých čtyři hodiny denně.² Za přiměřenou míru je nejen ze zdravotních důvodů doporučována doba nejméně o polovinu kratší. V této souvislosti je poukazováno na rizika a dopady, ke kterým může dojít u dětí a dospívajících v případě nadměrného trávení času v tomto prostředí.



Netolismus

Závislost na digitálním zařízení
(telefon, počítač...) nebo **na**
prostředí (internet, soc. sítě..)

Původ závislostí

Osobnost člověka je tvořena souborem potřeb, a to nejen fyzických, ale i psychických, sociálních a spirituálních. Pokud některá z těchto potřeb není dlouhodobě nasycena, může nastat problém.³ Děti často mohou mít uspokojeny biologické potřeby, ale velmi důležité jsou i ty emocionální – vztahy i vazby. Vedle nedostatečného nasycení může být problémem i jejich přesycení, což se může stát spouštěčem vzniku závislosti. Rolí ve vzniku závislostí může hrát také přenášení závislostních vzorců chování v rámci původní rodiny.

Vznik **patologických závislostí** (závislosti, kterou jedinec již není schopný racionálně kontrolovat) nelze redukovat na jedinou příčinu. Většinou jde o mnohaúrovňový problém. Rolí zde hraje osobnost člověka a její dispozice, dále vlivy prostředí (rodina, vrstevníci, partneři, média apod.), dostupnost drogy (látkové či nelátkové), konkrétní podnět a další okolnosti. Vznik závislosti může souviset s touhou člověka experimentovat, touhou po změně prožívání, zintenzivnění prožitku radosti či slasti, nebo také se snahou uniknout před bolestí, problémy, pocity úzkosti, samoty, prázdnoty. Substituce (náhrada) či únik z reality je možný u látek, činností i vztahů.⁴

Vznik netolismu (stejně jako jiných závislostí) je nevědomým procesem a mnoho lidí si vůbec neuvědomuje, že jim v důsledku nadměrného užívání digitálních technologií hrozí nějaké riziko. Zatímco u alkoholu či tabákových výrobků jsou již negativní dopady relativně známé a situace je regulována zákonnou úpravou, v případě netolismu tomu tak není. Při brouzdání či sebe prezentaci na sociálních sítích nemyslí dotyčný člověk v uvedený okamžik na věci, které ho trápí a sužují. Nicméně po ukončení takových aktivit „přesycení“, dochází k poklesu uvolnění a vystřízlivění. Pak se člověk cítí ještě mnohem hůře a osaměleji, než kdyby takovouto aktivitu vůbec nekonal. **Žádná návyková látka totiž skutečný problém nevyřeší, jen ho oddaluje**

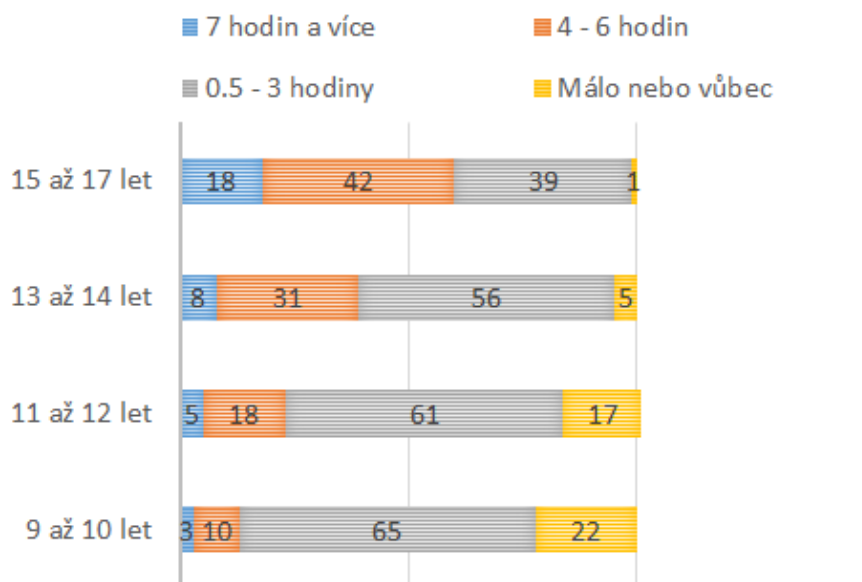
a dlouhodobě tak více škodí, než pomáhá. Jedná se o takový závislostní „bludný kruh.“

Netolismus

Online prostředí dává dítěti prostor pro hledání pro něj bezpečnější a snazší reality, může se ale jednat i o substituci nebo další podobné jevy. Je to místo, kde se jednoduše cítí bezpečněji, ve kterém může najít prostor pro seberealizaci, kde je úspěšnější.⁵ Rodiče jsou rádi, že dítě má aktivitu, „zábavu“ - nijak je nezlobí, ani po nich nic nevyžaduje. Bohužel, tento zdánlivý, dlouhodobý klid, kdy dítě tráví hodiny ve **virtuálním prostředí**, může vyústit v závažný a rozvinutý problém.

Přestože se v případě závislosti jedná o závažnou situaci, kterou je třeba co nejdříve odborně podchytit a aktivně i dlouhodobě řešit – zákonnými zástupci, rodiči ve spolupráci s dalšími odborníky, často v praxi dochází k tomu, že děti jsou ze strany rodičů “ošetřeny diagnózou“ typu “dcera je nemocná – syn je nemocný – udělejte s tím něco.” Je třeba vysvětlit rodičům, že není možné přenášet odpovědnost za řešení situace mimo rodinné prostředí a nikdo z nás nemá “kouzelnou hůlku”, která problém vyřeší za něj. Pro správné řešení a podchycení možného problému je zásadní schopnost komunikace rodičů s vlastními dětmi a jejich vzájemná důvěra⁶. **Rodiče si také často neuvědomují, že jejich vlastní jednání může vykazovat obdobné abnormality (trávení množství času na internetu, u televize atd.)**

Množství času tráveného na internetu během běžného dne



Zdroj: Výzkumná zpráva EU Kids Online 2020

Formy netolismu

Kyberprostor poskytuje nepřeborné množství aktivit, u kterých můžeme trávit svůj čas. Každý si může najít jinou oblíbenou činnost, kterou na internetu provádí, což potenciálně může přerůst až v závislost (netolismus). Existuje celá řada forem netolismu právě podle objektu, na kterém se člověk stal závislý.² Je však třeba brát v úvahu, že tyto formy se často propojují a jen málokdo bude závislý čistě na jednom objektu. Člověk závislý na hraní video her tak může být také závislý na sledování online pornografie nebo svůj čas, když nemůže hrát, tráví na sociálních sítích. Různé formy netolismu můžeme rozdělovat především na základě toho, na čem je daný člověk závislý.

Formy netolismu dle objektu závislosti

Sociální sítě

V případě závislosti na sociálních sítích uvažujeme především o nadměrném trávení (nejen) volného času na nich. Jedinci, kteří jsou touto formou závislosti postiženi, jsou psychicky závislí nejen na obsahu sociálních sítích, ale často také na sledování aktivity druhých lidí (např. celebrit), sledování aktuálního dění nebo se může jednat také o závislost ve smyslu sledování úspěchu vlastních sdílených obsahů, počtu liků, sdílení apod.

Pornografie

Pod závislostí na online pornografii můžeme zařadit celou řadu dílčích závislostí – závislost na konzumaci online pornografie jako takové ale také závislost na chatech pro dospělé nebo různých dalších erotických webových službách. Závislost na pornografii může často poškodit jedincovi schopnosti navazovat romantické vztahy a může produkovat zkreslené sexuální představy.

„Binge watching“

Pod tímto označením se skrývá kompulzivní sledování videomateriálů na internetu (především filmů a seriálů), které má značný rozsah a zasahuje do jiných oblastí života člověka. K tomu v současné době často dopomáhá dostupnost nepřeborného množství seriálů a filmů na službách jako Netflix nebo HBO Go apod. Roli hrají také funkce těchto služeb, jako je automatické přehrávání dalšího obsahu nebo nabízení obsahu, který je kompatibilní s vkusem sledující osoby.

Kompulzivní vyhledávání informací

Internet nabízí jednoduše dostupné nepřeborné množství informací. Závislé osoby mohou mít potřebu neustále vyhledávat a sbírat různé informace (které jim často ani k ničemu nejsou). Může se jednat také například o neustálé čtení zpravodajských serverů apod. Člověk se poté často mnohem hůře soustředí a vlastně si ani vyhledávané informace nepamatuje jen má stále potřebu hledat další a další.

Hraní video her (gaming)

Jedná se o neustálé hraní video her. Nejčastěji k závislostem směřují online hry, ve kterých se herní svět vyvíjí i v případě, že je člověk offline. Může vzniknout i na offline hrách. Závislost si také „nevybírá“ specifický prostředek a může vzniknout jak na hrách na počítači, na herních konzolích, na mobilních telefonech, tak i na hrách v prostředí webového prohlížeče.

Ostatní formy závislostí

Existuje celá řada dalších forem netolismu z hlediska objektu, na kterém je člověk závislý. Velkým problémem je například online gambling (neplést si s hraním videoher!). Můžeme se ale také setkat s kompulzivním nakupováním, závislostmi na online aukcích nebo obchodování s akcemi. V neposlední řadě představuje zajímavou formu netolismu také závislost na online vztazích, kdy

člověk potřebuje navazovat a udržovat online vztahy, ale nemá za cíl fyzické setkání se svým online „partnerem“.

Projevy netolismu

Závislost na virtuálních drogách od závislosti na sledování mobilního telefonu, počítače, tabletu, televize přes sociální sítě a online hry až po sledování internetu má celou řadu projevů. Některé z projevů jsou společné s ne-virtuálními drogami, jiné jsou specifické pro online prostředí. Projevuje se například silná touha zapnout počítač bez jasného cíle, kontrolování zpráv a statusů na sociálních sítích, neschopnost vymezení si začátku a konce aktivit na internetu, postupné zanedbávání povinností a dalších aktivit atd.

4 kategorie projevů netolismu



Biologické projevy

- Snižování fyzické aktivity
- Vznik a zvyšování nadváhy
- Civilizační choroby (cukrovka, vyšší tlak...)
- Poruchy spánku (důsledek ponocování a nadměrného vystavování modrému světlu)



Psychologické projevy

- Stres, úzkostné stavy a deprese
- Pocity osamělosti a prázdnoty
- Snižování schopnosti empatie
- Substituční jednání



Sociální projevy

- Narušení vztahů s rodinou a přáteli
- Zhoršení sociálních schopností (navazování vztahů, přátelství apod.)
- Narušení komunikačních dovedností
- V některých případech snaha o napodobování sledovaného chování (např. youtuberů)



Školní a pracovní projevy

- Nižší výkonnost
- Zhoršující se prospěch
- Zanedbávání povinností
- Održení od kolektivu

Prevence netolismu

Je třeba si uvědomit, že škola nemůže suplovat rodinu.⁸ Právě v rodině a od nejtítlejšího věku dítěte je třeba začít s prevencí. Při funkčním nastavení rodiny je **zdravé** rodinné jádro i současně budoucí platformou pro úspěšné řešení problémů (nejen) netolismu. Velká část rodičů však nevnímá netolismus jako problém, který by měli aktivně řešit.⁹ Dítěti je ale třeba poskytovat takové prostředí, aby nehledalo v závislostech „únik od reality“. Stěžejní tedy zůstává otevřená komunikace mezi dětmi a rodiči, která je založena na důvěře, a kvalitní trávení volného času. Pokud bude dítě něco trápit a nebude se bát svěřit se rodičům a dostane se mu od nich porozumění a snaha pomoci, tak se dá předejít celé řadě problémů již v samotném počátku.

V preventivních aktivitách v rámci rodiny je potřeba, aby se do nich zapojovala celá rodina! Dobrým příkladem mohou být různé tematické dny, kdy členové rodiny společně vymyslí nějakou aktivitu (výlet, společnou práci na zahradě nebo návštěvu příbuzných apod.) a celý den nikdo z rodiny nebude používat žádné digitální technologie. Tento den se nebude zapínat televize, vypnou se telefony a nebudou se kontrolovat emaily. Rodič by měl být dítěti **pozitivním vzorem**.¹⁰ Jednosměrné zákazy technologií u dětí nejsou efektivní prevencí netolismu.

Z hlediska prevence netolismu ve škole hrají důležitou roli především pedagogové, kteří mohou **vyozorovat změny chování dítěte** (žáka). Některými ze znaků netolismu může být například zhoršený prospěch, očividná únava v hodinách nebo ztráta zájmu o školu.¹¹ Z hlediska prevence ve školním prostředí je důležité, aby byly žákům vštěpovány zásady zdravého životního stylu (**psychohygieny a wellbeingu**) - jak správně rozdělovat svůj volný čas a jak jej netrávit pouze na internetu. Možné je též žáky učit reflektovat své potřeby a nacházet alternativní způsoby trávení volného času.



Domácí prostředí

- jasná pravidla používání mobilů, počítačů, tabletů a sledování televize
- rodiče mají povědomí o tom, jak děti tráví čas ve virtuálním prostředí
- rodiče s dětmi otevřeně komunikují o tom, jakým způsobem tráví čas v kyberprostoru
- rodiče děti motivují k tomu, aby v digitálním světě trávily jen přiměřené množství času
- rodiče poskytují dítěti jiné možnosti, jak se zabavit, a vytváří motivující prostředí pro jiné aktivity



Školní prostředí

- školní řád jasně vymezuje pravidla kdy a jak často používat mobilní telefony
- technologie se využívají pouze tam, kde to podpoří a zefektivní vyučovací proces
- škola provádí pravidelné vzdělávání a osvětu na téma netolismu u žáků i rodičů
- tematika kyberhygieny a prevence v online prostoru postupuje každodenní výukou

Řešení netolismu

V případě identifikace problému se mohou děti i rodiče obrátit na školního metodika prevence, dále pak na pedagogicko-psychologickou poradnu, případně na další poradenská zařízení (např. adiktologické ambulance) nebo pracovníka OSPOD – kurátora pro děti a mládež. Projevy netolismu mohou být podstatně méně viditelné, ale mohou být zcela stejně závažné jako například rozvinutá závislost na drogách nebo alkoholu. Proto je pro úspěšné řešení potřebné to, aby si dotyčná osoba přiznala, že má problém. Vnitřně si pak každý člověk musí ujasnit, že činnost, na které je závislý, nepřináší žádný užitek a že naopak škodí. Teprve poté lze s daným problémem něco dělat. V případě, že se toto nestane a léčba a řešení je nasazena pod tlakem okolí (rodina, přátelé, škola...), tak se často objevují recidivující stavy.

Dalším zásadním faktorem při úspěšném řešení netolismu je především to, aby byla objevena a odstraněna (vyřešena) příčina těchto závislostních stavů. Obecně u závislostí platí, že vycházejí z kontinuity (často neřešených) zřetězených problémů, které jedince k uvedenému stavu přivedly.

Další formy a jevy blízké netolismu

Digitální stres

V některých případech může být zaměňován za netolismus. Jedná se neustálé nutkání být online. To u člověka vyvolává napětí, nemožnost relaxovat a být v klidu offline. Hlavní rozdíl oproti netolismu je v tom, že lidé jsou digitální stres schopni více vědomě regulovat a koncentrovat se na jeho zvládnutí. U netolismu se jedná už o rozvinutý problém – neschopnost ovládnutí a regulace, jedná se o závislostní chování. Kdy i přes viditelné škodlivé dopady a veškerá negativa jedince plně ovládá touha po tom, na čem je závislý, v tomto případě na počítači, mobilu, internetu, sociálních sítích a podobně.¹²

Nomofobie

Vychází z anglického "no mobile phobia" a představuje různé projevy strachu spojené se ztrátou mobilního zařízení nebo některou z jeho funkcí (např. ztráta signálu nebo vybití baterie). K typickým příznakům patří nervozita, potřeba kontrolovat přichozí zprávy nebo tzv. fantomové vibrace, kdy člověk má pocit, že mu vibruje telefon, i když tomu tak není nebo dokonce i když jej nemá u sebe.¹³

FOMO

Neboli strach z promeškání ("Fear of missing out") představuje v současnosti rostoucí fenomén. Projevuje se potřebou být neustále online a sledovat současné dění. Člověk tímto postižený má strach, že promešká nějakou důležitou událost nebo zprávu a má nutkání stále sledovat zpravodajské weby nebo sociální sítě. Je často spojen s mladou a střední generací.¹⁴

Phubbing

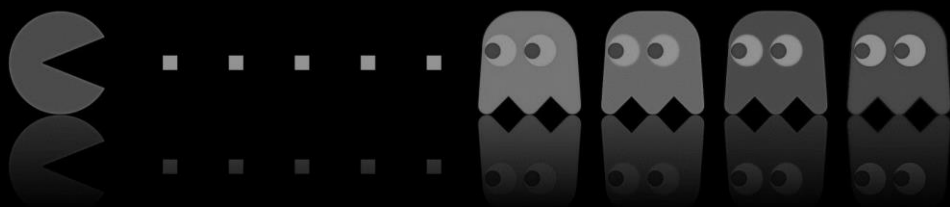
Phubbing je chování, kdy jedinec při setkání přehlíží jiné osoby a raději se věnuje svému mobilnímu telefonu. Problémem je,

protože se v první řadě jedná o nezdvořilé chování vůči ostatním. Větší problém však může tento fenomén přinést do partnerských vztahů. Zde může podobné přehlíživé chování vést až k rozpadu vztahu.¹⁵

Zdroje:

1. [2] IRTIS. *EU kid online report 2018*. 2019 [online] [cit. 09.02.2021] Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3137006/eu_kids_online_report_2018_cz_main.pdf
2. [14] KOPECKÝ, Kamil. *Co je syndrom FoMO*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2017. [online] [cit. 09.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1229>
3. [3][5] KOPECKÝ, Kamil. *Úvod do netolismu*. Internetový portál E-Bezpečí. Olomouc 2011. [online] [cit. 09.02.2021] Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolismu>
4. [6][7][10][13] *Netolismus – INTERNETEM BEZPEČNĚ. INTERNETEM BEZPEČNĚ – Užívejme internet bezpečnějším způsobem* [online] [cit. 09.02.2021]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/netolismus/>
5. [1][8] INTERNETEM BEZPEČNĚ. INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Netolismus*. [online] [cit. 09.02.2021]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/netolismus/>
6. [12] RE-LIFE. *Digitální stres – nový fenomén dneška*. Nedat. [online] [cit. 09.02.2021] Dostupné z: <https://re-life.cz/novinky/digitalni-stres-novy-fenomen-dneska/>
7. [15] STOPHUBBING.COM. Nedat. [online] [cit. 09.02.2021] Dostupné z: <https://www.stopphubbing.com/>
8. [4] WEST, Robert. *Modely závislosti*. Praha: Úřad vlády ČR 2016 [online] [cit. 09.02.2021] Dostupné z: <https://www.vlada.cz/assets/urad-vlady/vydavatelstvi/vydane-publikace/Modely-zavislosti.pdf>
9. [9][11] ŽUFNÍČEK, Jan. *Netolismus: Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept*. Praha: MŠMT 2015 [online] [cit. 09.02.2021] Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/Priloha_15_Netolismus.doc

Počítačové hry



Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Příběh

Desetiletý Honza je velkým fanouškem a hráčem webové hry Shakes & Fidget. Hru hraje s několika dalšími kamarády. S nimi závodil o to, kdo z nich bude mít lepší herní postavu. Ve hře si všiml možnosti nákupu herních bonusů a vylepšení pomocí SMS zpráv. Zkusil tedy textovou zprávu v požadované SMS formě odeslat a okamžitě získal ve hře herní měnu, za kterou si mohl nakupovat různá vylepšení. Honza má od rodičů zřízený mobilní tarif místo kreditu. Proto netušil, že za zprávy se nakonec zaplatí až v měsíčním zúčtování. Klidně tedy pokračoval v nákupu herní měny. Rodiče celou dobu nic netušili, dokud jim nepřišla faktura za uplynulý měsíc na téměř 15 tisíc korun. Rodiče si s Honzou důrazně promluvili a situaci mu vysvětlili. Poté Honzovi místo mobilního tarifu zřídili kredit.

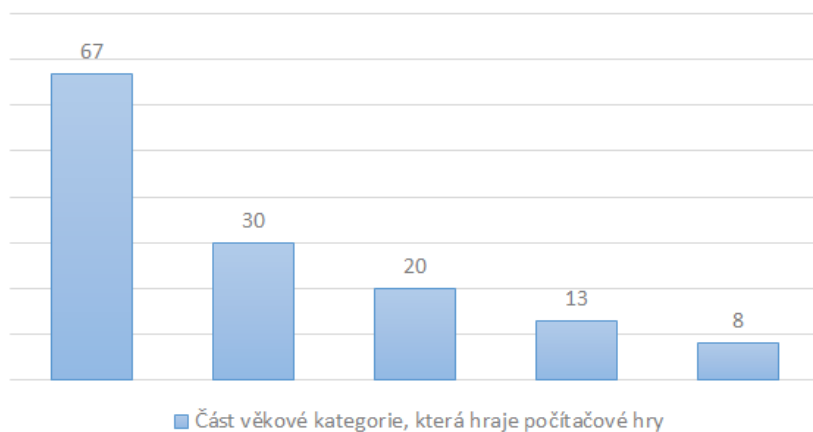


Gaming aneb hraní videoher

Hraní počítačových her (označováno také jako gaming) je neodmyslitelnou součástí dnešní společnosti. Jako formu odreagování a zábavy hraní využívá velká část populace. Gaming není doménou jen mladých lidí (případně dětí). Hra představuje virtuální svět, který může hráč i hráče nějakým způsobem ovlivňovat a interagovat s ním.

První hry se začaly objevovat již s rozvojem počítačů v 50. letech. V 70. a 80. letech byly reprezentovány především různými videoherními konzolemi nebo herními automaty (v té době především v západních státech). Opravdu masový rozvoj počítačových her ale nastal až v 90. letech, kdy se i silně zvýšil počet počítačů, které vlastnily jednotlivé domácnosti – také reagoval na nástup internetu. V dnešní době je hraní her etablovanou formou trávení volného času a videoherní průmysl tvoří nedílnou součást ekonomik řady vyspělých zemí.¹

Část věkové kategorie, která hraje počítačové hry



Zdroj: Statistika a my

Proč jsou počítačové hry tak přitažlivé?

Hry jsou v dnešní době velmi populárním a často lákavým nástrojem pro trávení volného času. Stojí za tím především jejich **dostupnost**. Téměř každý člověk, nehlédě na jeho věk, dnes disponuje nějakým zařízením, na kterém může hrát – ať již se jedná o mobilní telefon, počítač nebo herní konzole. Mohou být jak velmi jednoduché, tak i složité a rozvíjející. K nainstalování hry **není potřeba žádných speciálních technických schopností**. Také mohou být ve většině případů **velmi interaktivní** a pro mnoho lidí může být právě možnost interakce s prostředím (a případě ostatními hráči) podstatně přitažlivější než „pasivní“ trávení času například u televize nebo online sledování filmů a seriálů. Hry navíc nabízejí **pocit uspokojení z výhry**. Toto uspokojení může být substitucí chybějících pozitivních pocitů, kterých člověk v běžném životě nemusí dosahovat. Hry také mohou člověku dávat **pocit naplnění**, možnost zkusit si různé role a profese, a to vše plně anonymně. Důležitá je i možnost **odpoutání se od reality** a to, že hry mohou fungovat jako „**coping mechanism**“, tedy prostředek, pomocí kterého se lidé vyrovnávají s realitou.²



Typy her

Počítačových her je v dnešní době nespočet a každý člověk po troše úsilí při vyhledávání, určitě najde nějakou, u které dokáže strávit spoustu času. Neexistuje jedno konkrétní dělení počítačových her – rozdělujeme je podle celé řady kritérií. Hry můžeme rozdělovat například dle jejich žánru (který vyjadřuje to, jakým způsobem hráč interaguje s videoherním světem) na akční, RPG, strategické nebo adventury. Hry můžeme rozdělovat také dle zapojení ostatních hráčů (hra pro jednoho hráče - "singleplayer", nebo hry pro více hráčů - "multiplayer"). Případně dle připojení k internetu (on-line a off-line hry), dle platebního modelu nebo dle zařízení, na kterém hráč hraje (PC, herní konzole, mobilní nebo webové hry).³



Online hry

Online hry v dnešní době představují nejvýraznější typ hraných her. Využívají totiž připojení k internetu, a tím i umožňují hrát s ostatními hráči v rámci multiplayeru. Tyto hry umožňují trávit u nich nepřiměřené množství času, protože nabízí velkou variabilitu. Ta je často dána množstvím dlouhodobých úkolů, velkým otevřeným světem s množstvím aktivit. Z hlediska žánrů jsou zde zastoupeny především akční hry a RPG hry ale můžeme zde nalézt i zástupce téměř všech ostatních herních žánrů.

Důležitým zástupcem online her jsou především tzv. MMORPG, tedy hry na hrdiny pro velký počet hráčů. Ty často vyžadují pravidelnou účast hráče ve hře, protože herní svět se vyvíjí nezávisle na tom, kolik v něm sami tráví času. Pokud tedy chce hráč zůstat v obraze a na úrovni srovnatelné s ostatními hráči, musí do hry pravidelně investovat nemalou část svého volného času. MMORPG hry jsou také častým zdrojem závislostí nebo podobného chování, a to především protože člověku mohou nabídnout to, čeho nedosahuje ve skutečném světě – uznání od ostatních, výhru, být někým jiným, a tím se skutečně realizovat. Typickým zástupcem tohoto žánru her je World of Warcraft.⁴ Je však třeba si uvědomit, že tato hra vyšla již v roce 2004. Děti dávají v dnešní době spíše přednost modernějším hrám, jako je Fortnite⁵, Minecraft⁶ nebo League of Legends.⁷

Závislosti na hrách

V první řadě je třeba zdůraznit, že **hry samy o sobě nejsou nebezpečné**, mají i další aspekty související například s kreativitou či rozvojem, trénováním paměti apod.⁸ Počítačové hry jsou ale dnes velmi dostupné, je možno je hrát téměř kdekoliv. Vzhledem k tomu, jak fungují, mohou často požadovat po hráči, aby v nich opakovaně trávili velké množství času. Pokud člověk začne ztrácet kontrolu nad dobou, kterou u her tráví, tak může poměrně jednoduše sklouznout k vytvoření závislosti. Nejde však pouze o dobu, kterou u hraní tráví, ale především o to, že hraní využívá jako způsob jak se vyrovnávat s nějakými jinými problémy. Řada hráčů může hrát i 12 hodin denně ale o závislosti u nich mluvit nemůžeme, protože mají hraní pod kontrolou.⁹ Nejvíce k závislosti tíhnou žáci druhého stupně. Průběh vytvoření závislosti je většinou postupný.

Člověk začne ve hře trávit stále více času, a to postupně i na úkor jiných aktivit (u dětí především na úkor volnočasových kroužků nebo trávení času s vrstevníky offline). Později může již čas strávený ve virtuálním světě převažovat nad časem v reálném světě. Pro závislého se tak virtuální svět stává jeho realitou, která mu umožňuje naplnit téměř všechny vjemy z fyzického světa (prožitky, dobrodružství, sounáležitosti, výzvy, vítězství...). Závislost se může projevat i úzkostnými stavy v případě, že člověk netráví čas ve hře. Dlouhotrvající závislost může mít za následek i fyzické (nadváha, poškození páteře, přetěžování zraku) a sociální problémy (nezačlenění se do kolektivu, sklony k sociální izolaci...).¹⁰

Závislost na počítačových hrách bývala dříve řazena pod problémy spojené s patologickým hráčstvím (gamblingem), ale s tím má společného pouze málo. Z tohoto důvodu byla závislost na počítačových hrách dle Mezinárodní klasifikace nemocí vyčleněna jako vlastní diagnostikovatelná porucha.¹¹

Prevence závislosti na hrách

Rodiče by měli uvažovat o hrách pozitivně, ne jako o něčem špatném, infantilním apod. **Vhodnost her je dobré dětem vysvětlovat, ne zakazovat.** Takový přístup ke hrám může rodiče nebo i pedagoga (preventistu) v očích dítěte naopak zdiskreditovat a přesvědčit dítě o tom, že dospělý o hrách nic neví, nerozumí jim. A co je ještě horší, nemá zájem jemu a jeho potřebě hry nebo hrám porozumět. Hry tvoří nedílnou součást naší společnosti, i když se to některým nemusí líbit. Hra v reálném životě je nedílnou součástí dětství a patří do jistého věku k hlavním dětským přirozeným aktivitám. Také se může i stát, že právě nedostatek hry si poté člověk může nepřiměřeně věku „kompenzovat jinou hrou či závislostí na ní pak celý život. Pro úspěšnou prevenci je třeba s dětmi o hrách vhodně – hodně komunikovat, i se zajímat o to, co hrají. Rodiče se tak svých dětí mohou třeba ptát na to, co hrají, nebo aby jim to ukázali. Poté mohou třeba zvážit, zda je hra pro dítě vhodná. V případě, že si nejsou jistí, pak použít některé z nabízených služeb, které se věnují přístupnosti her dětem podle věku. Pokud má rodič opravdu zájem o své dítě, může ho požádat i to, zda by si s ním mohl danou hru zahrát, aby lépe pochopil jeho svět a zájmy či mu vysvětlil o co v „jeho světě her“ jde.

V případě obavy, že by dítě mohlo směřovat k závislostem, je třeba zajistit několik věcí. **V první řadě je třeba dítěti nabídnout dostatek jiných aktivit, které jej baví a kterými by mohlo vyplňovat volný čas.** Není však dobré dítě přetěžovat a hraní mu zakazovat úplně, protože to může dospět zase k jiným nechtěným důsledkům. Stejně tak je důležité dítěti poskytovat dostatečné rodinné zázemí, kde nejsou výrazné rozkoly, nejistota, nedostatečně bezpečné prostředí, neurčené hranice v rodině (hádky mezi rodiči apod.). Takovéto prostředí může mít za

následek to, že dítě bude hledat v hrách únik, útěk od takovéto reality, a tím může snadněji spadnout do závislosti.

Prevence rizikových faktorů her

Především online hry fungují často také jako sociální sítě. Lidé zde spolu komunikují, spolupracují nebo vytvářejí své sociální skupiny. Stejně jako u sociálních sítí zde tedy mohou děti narazit na nevhodný obsah, jako jsou nadávky, hate speech nebo pokusy o manipulaci. Většina her však umožňuje zablokovat si ostatní vybrané hráče, kteří se takto vyjadřují nebo se dopouštějí nežádaného chování na dětech. Ujistěte se tedy, že ve hrách, které děti hrají, je toto možné a případně jim ukažte, jak si mohou někoho zablokovat nebo jak problematické chování reportovat poskytovatelům hry.

Stejně tak mohou být online hry místem, v němž může dojít ke vzniku kybergroomingu – někdo se bude snažit dítě (ale i dospělého) zmanipulovat a vylákat k osobní schůzce. Lidé sice mohou ve hrách narazit na nové kamarády, se kterými se setkají i v osobním světě. Je třeba (především) dětem pravidelně vštěpovat, že i ve hře se může někdo vydávat za někoho jiného, než ve skutečnosti je. Pokud již se s nějakým spoluhráčem rozhodne pro osobní kontakt, tak by měl být dopředu ověřen. Více k tématu v kapitole kybergrooming.

Dalším častým problémem zejména online her a multiplayerových her je nabízený placený obsah. Jedná se o možnosti "vylepšení" postavy či jiných aspektů hry, za které se platí nad rámec základní verze hry. Dítě tak může sklouznout k nakupování různých doplňků do hry (např. "lootboxy", které obsahují náhodný obsahy apod.). V některých krajních případech se může uchýlit až ke krádeži peněz od rodičů nebo zneužití mobilního tarifu pro nakupování těchto doplňků pomocí SMS zpráv.

Jak ke hram přistupovat pozitivně?

Počítačové hry nemusí být vždy pouze negativním fenoménem. Mohou člověka rozvíjet například v následujících oblastech:¹³

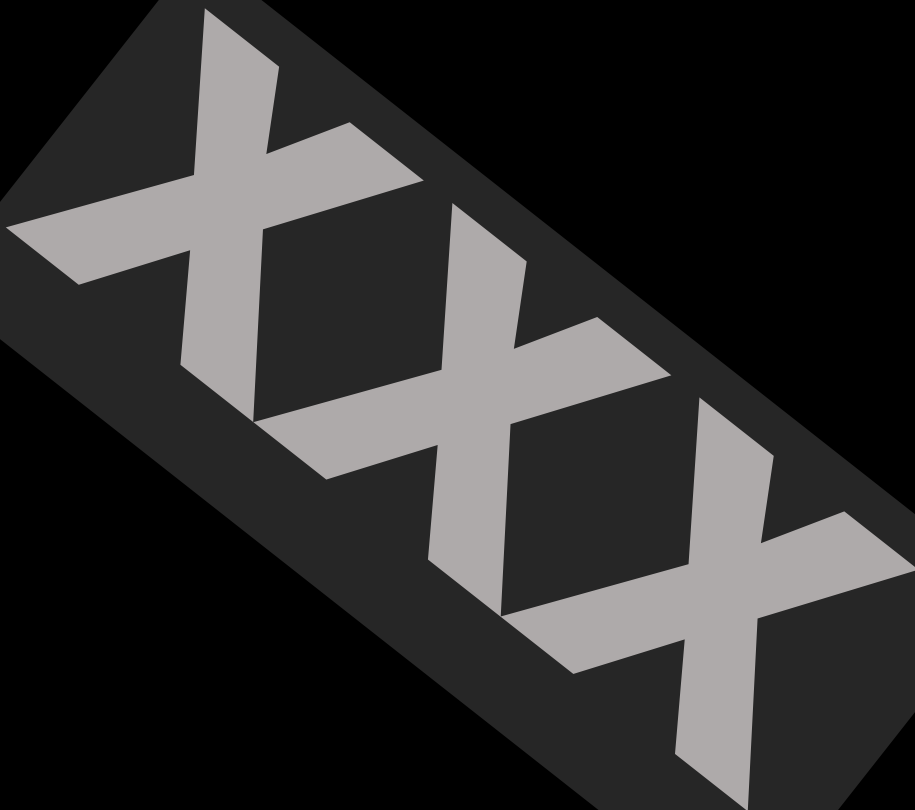
- **Kognitivní funkce** – hry mohou pomoci člověku zlepšit schopnost soustředění, logického uvažování nebo zlepšit schopnost analytického (a strategického) myšlení.
- **Rychlejší rozhodování** – hráč je častěji vystavován rozhodování a může se zlepšit a zrychlit ve vyhodnocování situací i v běžném životě.
- **Zlepšení angličtiny** – většina her je v anglickém jazyce, a tak se hráči učí jazyk pro ně přirozenou formou. Pokud se jedná o online hry, tak si mohou anglický (nebo i jiný) jazyk procvičovat komunikací s ostatními hráči (ať již psanou nebo mluvenou).
- **Schopnost týmové spolupráce** – značná část (multiplayerových) her je založena na týmové spolupráci. Už záleží na typu hry, zda se jedná o tým ve velikosti pěti lidí, nebo až několik desítek či stovek. Hráč může získat návyky práce v týmu a zlepšit si schopnosti dělby práce.
- **Psychické zdraví** – hry mohou pozitivně působit na psychické zdraví jednotlivce. Pocit z vítězství nebo naplnění může napomoci well-beingu. Hry také mohou být prostředkem trávení času pro osoby, kterou jsou dočasně nebo i trvale nejrůzněji indisponovány.

Zdroje:

1. [2][3] BASLER, Jaromír. *Počítačové hry, jejich dělení, současné tendence vývoje a základní výzkumná šetření z oblasti počítačových her*. Research Gate: 2016 [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/306039854_Pocitacove_hry_jejich_deleni_soucasne_tendence_vyvoje_a_zakladni_vyzkumna_setreni_z_oblasti_pocitacovych_her
2. [11] CDR.CZ. *Herní závislost zařadila světová zdravotní organizace mezi oficiální choroby*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://cdr.cz/clanek/herni-zavislost-zaradila-svetova-zdravotni-organizace-mezi-oficialni-choroby>
3. [5] EPIC GAMES. *Fortnite*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.epicgames.com/fortnite/en-US/home>
4. [7] LEAGUE OF LEGENDS. *League of legends*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://na.leagueoflegends.com/en-us/>
5. [6] MINECRAFT. *Minecraft*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.minecraft.net/en-us/>
6. [8] INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Nejčastější typy online závislostí*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/nejcastejsi-typy-online-zavislosti/>
7. [10] INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Netolismus*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/netolismus/>
8. [13] INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Počítačové hry*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/pocitacove-hry/>
9. [9] KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. [online] [cit.

- 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/75-rizikove-chovani-ceskych-a-slovenskych-deti-v-prostredi-internetu-2015-monografie/file>
10. [4][12] KOPECKÝ, Kamil. *Specifické formy kyberšikany spojené s hraním online her*. Projekt E-bezpečí. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kybersikana/1258-kybersikana-online-hry>
11. STATISTIKA A MY. *Videohry hrajeme do 24 let*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.statistikaamy.cz/2017/12/12/videohry-hrajeme-do-24-let/>
12. [1] WIKIPEDIA. *History of video games*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_video_games

Pornografie



Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Příběh

Jednadvacetiletý Aaron nastoupil do prvního ročníku na vysokou školu. Brzy po začátku výuky se však ocitl pod tlakem množství práce spojeného se studiem. Nedlouho po začátku semestru přestal chodit na část přednášek a uvolněný čas věnoval sledování pornografie a hraní videoher. Sledování pornografie pro něj nebylo ničím novým – první pornografické video viděl již ve svých dvanácti letech. Jejím sledováním však trávil stále více a více času. Nastalo dokonce období, kdy po 3 týdny nedělal v podstatě nic jiného, než sledoval pornografii na internetu. Časem se měnila i pornografie, kterou sledoval. Postupně dával čím dál více přednost různým formám fetišismu, až se dostal k zoofilní pornografii. V ten moment uznal, že už má skutečný problém a vyhledal odbornou pomoc.

Zdroj: medium.com



Pornografie

Pornografie (zkráceně porno) představuje znázornění lidského těla a sexuální chování (aktu) s hlavním cílem podněcovat sexuální pud.¹ Může se jednat o různé materiály ve formě obrazů (fotografií), textu (knih, povídek...) – v dnešní době především videí. Pornografie se může prolínat i s konceptem erotiky, (která je společensky přijatelná) avšak stanovení přesných hranic mezi těmito dvěma koncepty je velmi subjektivní otázkou. Tam, kde jeden vidí pornografii, druhý může stále vidět pouze erotiku a naopak. Takovéto chápání je ovlivněno řadou aspektů, kulturou, náboženským založením člověka, vlastní životní zkušeností apod.

Sexuálně explicitní materiály a jejich vyobrazování provází člověka po celou historii. Ať již se jedná o zobrazování pohlavního styku na antických freskách, přes různé erotické dřevoryty a malby ve středověku. První pornografický film byl vytvořen v 19. století a dnes máme snadno dostupná pornografická videa běžně na internetu. V současné době je běžné, že lidé konzumují pornografii a společnost to považuje v jisté míře za zcela akceptovatelné.²



Pornografie a internet

V generaci před internetem sice pornografie existovala, ale její dostupnost byla poměrně omezená. Porno na VHS kazetách nebo pornografické časopisy se sice daly sehnat, ale poskytovaly pouze omezené množství pornografického obsahu. S nástupem a rozvojem internetu došlo k výraznému rozvoji množství a dostupnosti pornografického materiálu. Až 30 % obsahu internetu může tvořit pornografický nebo jinak sexuálně explicitní obsah. Celá řada materiálů je navíc dostupná i zdarma, ale existuje i řada placených stránek a služeb. Najít pornografický materiál tak nikdy v historii nebylo jednodušší než dnes, kdy stačí do vyhledávače zadat výraz „porn“ a člověku se zobrazí téměř nekonečné množství odkazů.³

I když část společnosti pornografii může odmítat nebo se o ní stydí mluvit, tak je třeba ji brát jako nedílnou součást dnešní společnosti a porno-průmysl chápat jako etablované odvětví ekonomiky. Pokud již člověk není aktivním konzumentem pornografie, tak většinou ve svém životě alespoň jednou nějaký podobný materiál viděl. Na základě výroční zprávy jednoho z největších poskytovatelů pornografických videí navštíví jeho stránky více než 115 milionů lidí denně. Jedním z předsudků spojených s pornem zůstává, že jej sledují pouze muži. Dle dat velkých společností provozujících pornografické stránky však ženy v ČR představují více než 25 % návštěvníků jejich stránek. Často však dávají přednost jinak laděnému obsahu než muži.⁴

Je třeba zdůraznit, že sledování pornografie se považuje za společensky akceptovatelné, často tímto nemusí docházet k porušování zákona (u dospělých osob). Nelegální se stává v případě, kdy se jedná o tzv. „extrémní pornografii“ (zoofilní, násilná nebo dětská pornografie) anebo častěji v případě, že je dostupná osobám mladším 18 let.⁵

Pornografie a internet – možné dopady

Nadměrné sledování pornografických videí může mít řadu neblahých účinků jak na dítě, tak i na dospělého člověka. Závažnost dopadů se může lišit – je individuální pro každého člověka. Kritérií sledování dopadů může být vícero – od množství sledovaného materiálu až po věk, kdy byl člověk pornografii poprvé vystaven.

Dopady:⁴

Zkreslení představ o lidském těle – především u dospívajících může vést nadměrná konzumace pornografie k vytvoření si zkreslené představy o lidském těle. V některých případech to může vést ke sníženému sebevědomí („nevypadám tak dobře jako pornoherci“) a krajních případech (spíše u dívek) i k poruchám příjmu potravy.

Zkreslení milostného/sexuálního aktu – především u mladších lidí, kteří nemají vlastní zkušenost se sexem, může vést pornografie k mylné představě o tom, jak sex skutečně vypadá. Také to může vést k tomu, že budou sex vnímat „pouze jako mechanickou činnost“ bez intimity a emocí. Porno také může navodit představu, že nechráněný pohlavní styk je normou a tím nepřímo vést i k řadě neplánovaných těhotenství.

Objektivizace opačného pohlaví – může vzniknout především u chlapců a mužů, kteří mohou na základě pornografie začít vnímat ženy jen jako nástroje pro ukojení svých sexuálních potřeb. Sex se pro ně poté může stát i potvrzením jejich maskulinity.

Sociální a sexuální izolace – nadměrná konzumace pornografie může vést k tomu, že člověk ztratí snahu o navazování normálních vztahů, které by vedly ke skutečnému sexuálnímu životu.

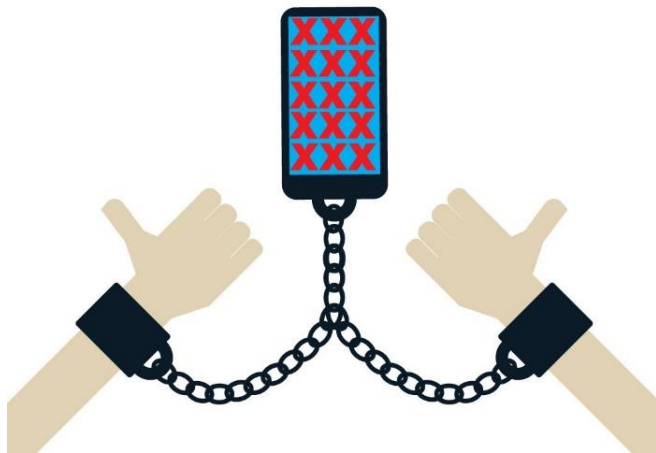
Negativní vliv na partnerské vztahy – týká se především dospělých konzumentů pornografie, a to v případě, kdy třeba mají již navázán partnerský vztah, ale v pornografii hledají cestu, jak ukojit své skutečné sexuální potřeby (množství sexu, sexuální fantazie...) a jejich stávající partner jim „nestačí“. To může v některých případech vést k narušení partnerského sexuálního života anebo i k rozpadu vztahu.

Deprese a úzkosti – mohou vzniknout především v důsledku předešlých dopadů nebo jejich kombinací.

Další dopady – můžeme nalézt celou řadu studií, které budou mluvit i o jiných dopadech nadměrného sledování pornografie. Můžeme zmínit třeba poruchy erekce a vzrušivosti, možné finanční dopady, nebo dopady na celkovou kvalitu jak fyzického, tak i psychického a duševního života člověka.

Závislost na pornografii?

Závislost na pornografii představuje nadměrné užívání pornografických materiálů, které výrazně ovlivňuje život jedince. Z hlediska klasifikace nemocí se v současné době nejedná o standardizovanou duševní poruchu ani závislost. Podstata a otázka existence závislosti na pornografii je otázkou diskuze mezi odborníky, kdy jedni tvrdí, že taková závislost existuje, a další, že toto nelze odborně diagnostikovat.⁷ Ať se již přikloníme na kteroukoliv stranu, tak musíme uznat, že je zde přítomný fenomén nadměrného užívání pornografického obsahu, který může mít negativní dopady na život člověka. Ten může v mnoha ohledech vykazovat příznaky nelátkové závislosti. Nadměrné („závislostní“) užívání pornografie navíc může silně narušit sociální (především partnerské) vztahy.⁸ Vznik závislosti na pornografii může často vznikat v případě, že člověk nemůže najít vhodného sexuálního partnera nebo i tehdy, když partnera má, ale není v otázce sexuality dostatečně spokojen.



Je pornografie vždy špatná?

Vyhledávání pornografických materiálů nemusí být pro dospělého člověka v každém případě negativní. K pornografii musíme přistupovat z obou stran – uvědomovat si i pozitivnější stránky, ale současně ji vnímat i kriticky. Pokud ji má člověk pod kontrolou, tak může fungovat i pro rozvoj sexuálního života. Člověk také může díky pornografii na internetu zjistit, co se mu líbí a co jej vzrušuje, bez potřeby zkoušet to v realitě, případně naplnit některé své sexuální fantazie, kterých by v realitě nemusel dosáhnout. V některých případech může být porno jedním ze způsobů, jak oživit svůj stávající partnerský sexuální život. Pornografie může také fungovat jako způsob, jak se uvolnit nebo může být jednou z mála možností sexuálního vybití pro osoby různě znevýhodněné.



Právo a pornografie

Jak již bylo zmíněno, tak porno ve své běžné podobě není nelegální věcí. Nelegální je především šíření a vytváření pornografie „extrémní“, která může mít násilnou, zoofilní či jinak nezákonnou tematiku a porušuje tak ustanovení **§ 191 trestního zákoníku o šíření pornografie**. Samotné držení takovýchto běžně dostupných pornografických materiálů dospělou osobou pro vlastní výhradní potřebu však trestné není.

Větší právní problémy však nastávají ve vztahu pornografie a dětí. Již pouhé šíření jakéhokoliv pornografického materiálu osobě mladší 18 let je považováno za trestný čin. Pokud je dítě zneužito k výrobě pornografického materiálu, tzv. dětská pornografie. Tou se rozumí pornografické dílo zobrazující nebo jinak využívající dítě. Jde o snímky obnažených dětí v polohách vyzývavě předvádějících genitálie s cílem sexuálního uspokojení nebo snímky dětí zachycující polohy skutečného či předstíraného sexuálního styku. V tomto případě se jedná o porušení **§ 192 trestního zákoníku (výroba a jiné nakládání s dětskou pornografií)** nebo **§ 193 trestního zákoníku (zneužití dítěte k výrobě pornografie)**.⁹ V otázce dětské pornografie je třeba zdůraznit, že i její samotné držení je v ČR trestným činem. Za dětskou pornografii se může považovat i pornografické dílo, ve kterém se jedna z osob jeví být dítětem. Děti a mladiství se přitom sami mohou stát pachateli a distributory dětské pornografie, například když pořizují tzv. “nudes”.

Zdroje:

1. [3] HÁJEK, Jakub. *Internet a pornografie*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: https://is.muni.cz/th/w6v1i/BC_PRACE.pdf
2. [7] CHALUPA, Petr. *Závislost na pornu neexistuje, tvrdí vědci. Je to jen okrádání pacientů*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: https://www.idnes.cz/xman/styl/zavislost-na-pornu.A150705_211446_xman-styl_fro
3. [8] LUPTON, Pete. *Mozek závislý na pornu*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://nepornu.cz/mozek-zavisly-na-pornu/>
4. [1][5][9] MITÁŠOVÁ, Barbora. *Právo a pornografie - kdy je erotika trestná?* [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://pravo21.cz/pravo/pravo-a-porno-kdy-je-erotika-trestna>
5. [4] PORNHUB. *2019 year in review*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.pornhub.com/insights/2019-year-in-review>
6. [6] SLOVIAKOVÁ, Kateřina. *Nadměrné sledování online pornografie a jeho vliv na kvalitu života: kvalitativní výzkum*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/550/sloviakova-bc-2019.pdf>
7. [2] WIKIPEDIA. *Pornografie*. [online] [cit. 11.02.2021] Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Pornografie>

Poruchy příjmu potravy a internet



Příběh

Na začátku 9. třídy si Petra přála zhubnout a vytvarovat postavu. Začala se nejprve zajímat o zdravý životní styl a vyhledávat si informace na internetu. Zpočátku se jí to i dařilo. Později na konci školního roku jí ale jeden ze spolužáků řekl, že má velká stehna, a to si vzala hodně osobně. Začala tedy k úbytku váhy přistupovat mnohem razantněji. Znova si začala hledat nové informace na internetu, kde se spíše informovala na blozích svých vrstevnic, kde by mohla najít užitečnější tipy, jak shodit přebytečná kila. Zároveň si hlídala příjem podle kalorických tabulek, na takových tabulkách byla pak přímo závislá. Také si stáhla různé aplikace na počítání kroků, spalování kalorií atd. Tímto také začala být posedlá. Postupně také víc a víc cvičila. Jednoho dne zkolabovala a skončila v nemocnici z důvodu selhání organismu. Byla jí diagnostikována mentální anorexie.



Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy představují psychické onemocnění. Řadíme do nich především **mentální anorexii** (restrikce – úmyslné extrémní omezování potravy, až úplné odmítání potravy)¹ a **bulimii** (záchvatovité přejídání a následné vyzvracení potravy).² Tyto poruchy často pramení ze zkreslené představy o svém těle. Anorexie se nejčastěji projevuje v adolescentním věku. Jsou ale známy i případy, kdy se jedinec může s anorexií potýkat již od raného dětství nebo i ve věku dospělém. Nemoc se může projevit jako reakce na nepříjemnou životní událost, změnu podmínek či nějakou změnu životní situace. Bulimie velmi často také navazuje na epizody mentální anorexie (bulimická fáze). U obou poruch se vyskytují vyčítavé myšlenky, deprese a zdravotní dopady, nejen následky užívání projímavých léků. Tyto poruchy se také netýkají vždy jen dívek, ale i chlapců. V současné době se můžeme setkat i s dalšími fenomény jako je například bigorexie³ nebo ortorexie.⁴ Mentální anorexie ve své "léčené" podobě může přejít také právě do ortorexie (zaměřenost na zdravou stravu a výživu).



Možné příčiny vzniku

- Perfekcionismus a tlak na výkon a podávání bezchybných výsledků – ten se může promítat ve vztahu dítěte k vlastní hodnotě.
- Zneužívání – psychické, fyzické, sexuální
- Změna tělesných proporcí v důsledku dospívání
- Nedostatek pozornosti nebo pochopení ze strany rodičů, blízkých nebo přátel
- Ztráta nebo smrt blízké osoby
- Důraz rodiče na tělesnou hmotnost dítěte, na diety a cvičení
- Ztráta zázemí, nebo změna životních podmínek
- Rodičovská nespokojenost s vlastní osobou (například kdy máma není spokojena s vlastním vzhledem, především váhou)
- Neustálené režimové podmínky v rodině týkající se jídla a zdravého životního stylu

Poruchy příjmu potravy a internet

Internet poskytuje nepřehledné množství různých informací. Někteří lidé tak mohou být vystaveni neustálému tlaku srovnávat svůj vzhled například s různými celebritami, postavami v reklamách nebo herci ve filmech a seriálech. Velkým fenoménem v tomto mohou tvořit různí influenceři, kteří mají „dokonalý fyzický vzhled“ a člověk může získat pocit, že proto, aby byl v životě úspěšný, musí vypadat tak dobře jako oni. Velkou roli v tomto hraje sociální síť Instagram, která je založena primárně na sdílení fotografií, se kterými může mít člověk podvědomou potřebu se srovnávat. Celá řada fotografií je navíc upravená skrze různé programy, takže ani nezobrazuje realitu. To se netýká jen sociálních sítí, ale i celé řady periodik. Pokud člověk cítí, že by chtěl zhubnout nebo jinak změnit svůj životní styl, tak na internetu nalezne spousty diet, cvičebních plánů apod. Problémem však je, že často u nich nelze ověřit, kdo je vytvořil a jestli byl opravdu odborníkem na výživu. Stejně tak každý člověk je individuální a má jiné stravovací návyky a potřeby, takže ne vždy mu bude jídelníček z internetu fungovat tak, jak je proklamováno. Velký problém však nastává v případě, že tato potřeba změnit své tělo je doplněna předpoklady člověka ke vzniku nějaké poruchy příjmu potravy. V tomto případě se mohou internet a sociální sítě stát prostředkem takovéto poruchy a mohou člověka dohnat do spirály neobjektivního sebehodnocení, které může vést až ke vzniku anorexie nebo bulimie.

Ana a Mia

Ana a Mia představují jedny z nejhorších fenoménů spojených s poruchami příjmu potravy a internetem. Ana představuje zkratku pro anorexii. Mia poté pro bulimii. Oba výrazy jsou používány řadou dívek, které těmto poruchám propadly. I když se to může zdát neuvěřitelné tak tyto dva fenomény mají celou řadu svých následovatelů, a to především z řad dospívajících dívek (ale v mnohých případech i chlapců). Dívky na tyto dvě zkratky mohou narazit už pouze pokud hledají na internetu návody, jak zhubnou nebo jak se začít víc líbit sama sobě.

Pro-ana a pro-mia představují různé stránky, blogy anebo i profily a skupiny na sociálních sítích, které se věnují propagaci anorexie a bulimie. Na těchto platformách dochází k propagaci a téměř k „uctívání“ anorexie a bulimie. Jsou plné „užitečných“ rad a tipů, jak zhubnout, jak nemoc skrývat, či dokonce, jak překonat pocity hladu. Vedle sdílení „ověřených“ návodů, jak zhubnout nebo nemoc skrýt, zde také dochází k vzájemnému podporování lidí s těmito poruchami.⁵ Stránky a skupiny jsou často plné různých motivačních citátů, které se snaží tyto poruchy „zkrášlit“ a zlehčit. Často také fungují jako “echo chambers”.

Návodné chování uvedené na blocích může být víc než nebezpečné, ač se některé rady a tipy mohou normálnímu člověku zdát víc než absurdní. Pro tyto dívky, které mají zkreslené představy vnímání sebe sama, to mohou být praktické nástroje, jak dál podporovat hubnutí. Případně se jedná o různé návody, jak efektivně navodit zvracení.⁶



Hungry to bed
Hungry to rise
Makes a girl
A smaller size

Pro-ana a pro-mia obsah na internetu

Dříve byl obsah, na kterých jejich autorky oslavují anorexii a bulimii, koncentrován především do různých blogů nebo osobních internetových stránek. Řada z nich již naštěstí není aktivní, ale je stále velmi jednoduché je vyhledat a mohou tak i po několika letech sloužit jako nevhodná inspirace především pro mladé dívky.

V dnešní době se však podobný obsah přesunul hlavně na sociální sítě. Ty totiž umožňují mnohem jednodušší obsluhu a taky větší míru interaktivity. Dívky se tak mezi sebou často vzájemně podporují nebo sdílí své fotografie a osvědčené postupy. Nemusí se jednat pouze o skupiny na sociálních sítích, ale i přímo o jedince, kteří touto poruchou trpí a kteří využívají sociální sítě směrem k motivaci svých odběratelů a následovatelů.⁷

Pro-ana a pro-mia obsah lze na sociálních sítích nalézt velmi snadno. Dívky se totiž chtějí svou extrémně hubenou postavou chlubit, a tak často tento obsah sdílí. Aby byly fotky dostupné i pro ostatní, označují je hashtagy jako #anorexia, #thinspo či #anaismyfriend. Podobné fotografie dokonce u dívek dostaly vlastní označení "thinspiration", které vychází ze spojitosti slov thin (hubený/á) a inspiration (inspirace).

Flyhiighbutterfly

11.01.2021 15:44:33

Ahojte, znova zacnam s anou..nejake tie skusenosti s nou uz mam...ak chcete napiste na instagram flyhiighbutterfly budem len rada :)

:((deep, 10. 12. 2017 17:17)

Ahoj už jsem našla červený náramek c: Ale je to pro mne těžký :c Když rodičům řeknu že nemám hlad tak mi hned stejně cpou jídlo :c Nevím co mám dělat :(Ale vždycky mi pomůže nějaký pro ana blog :3 a hned je mi líp :3 doufám že to tentokrát vydržím a budu ta ANA girl :33

[Odpovědět](#)

Andy

08.11.2020 22:12:00

Ahojte. Pokud potřebujete podporu, pro ana kamarádku, máte dotazy, atd., nebojte se mi napsat. Jsem tu pro vás. Zvládneme to společně:

jessie @jessiewooyayay · 11h

ughhhh i want to be skinny so baaaaaaaad #thinspo #edtw #anattw #bonespo #sweetspo #meanspo #proana #proanattw (just tags) #eatingdisordertw #ricecaketw



Zdroje: anorexia.wgz.cz; proanorexia.estranky.cz; Twitter

Dopady poruch příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy mohou mít dalekosáhlé dopady na fyzické zdraví postiženého jedince. Může dojít k řidnutí kostí, zvýšené kazivosti zubů, (u dívek) ztrátě menstruace, vznik modřin, poruchy krevního tlaku až k selhání srdce nebo jiných orgánů. Z hlediska psychického zdraví dochází u postižených k depresím, podrážděnosti a ztrátě schopnosti soustředění. Jako dopad nedostatku jídla se také objevuje únava, ztráta zájmu o okolí, zhoršení prospěchu ve škole. Je důležité o poruchách příjmu potravy uvažovat jako o onemocnění, které postihuje jak tělo, tak i duši. Je to velmi vážný problém, který nezřídka může končit i smrtí nebo trvalými zdravotními následky. Dívky si tak často vytváří svůj vlastní sociální svět, ve kterém si navzájem rozumí. Jsou často hrdé na příslušnost k této své sociální skupině, což se v některých případech může projevat i ve fyzickém světě. Mohou si tak na internetu nalézt kamarádku, se kterou se budou v extrémním hubnutí motivovat i ve skutečném světě.⁸



Projevy a varovné signály

- Zvýšené zaměření a stahování materiálů o vzhledu či dietách
- Zvýšená záliba v dietách
- Náhlé změny zvyklostí při jídle
- Počítání kalorií a obsahu jídla
- Snaha stravovat se o samotě, nebo výmluvy typu „už jsem jedla“
- Náhlá změna nálad, deprese nebo nadměrná únava
- Náhlé zhoršení pozornosti (s tím pak může souviset zhoršený prospěch ve škole)
- Rychlý úbytek na váze
- Nadměrné cvičení

Ostatní rizika příjmu potravy na internetu

Nebezpečné diety

V dnešní době se nachází na internetu spousta dalších rizik, které mohou mít negativní vliv na příjem potravy. Může se jednat o různé typy drastických nebo nutričně nevyvážených diet, které slibují rychlé výsledky. Není těžké nalézt jakoukoliv dietu, která člověku slíbí rychlé zhubnutí. Problémem však je, že u nich nejsou známi autoři, a tak se ve velké řadě nemusí jednat o diety a doporučení od nutričních specialistů nebo lékařů. Každý člověk také potřebuje dietu šitou na míru své fyziologii a svému životnímu rytmu.

Prosté přebírání dietních plánů z internetu nemusí mít často žádný výsledek. Problémem však jsou především diety, které jsou člověku nebezpečné a které mohou vést ke zdravotním obtížím.

Aplikace pro měření kalorií

Dalším zdrojem rizik mohou být kalorické tabulky či jim podobné aplikace pro měření hodnot přijaté stravy. Tyto aplikace často užívají například sportovci v závodní přípravě nebo obecně lidé, kteří se snaží hlídat množství živin, které mají za den mít. Jejich pravidelné užívání (hlavně v adolescentním věku) však může v některých případech přerůst v závislost, nebo dokonce posedlost čísly z těchto tabulek. Toto může také vést k postupnému snížení příjmu potravy, "jít pod limit" (jedná se zde o pocit sebekontroly, nebo kontroly nad svým životem). V tomto momentě pro člověka již nehraje roli ani doporučený příjem uvedený v těchto tabulkách.

Food-challenges

V rámci sociálních sítí se můžeme dnes setkat také s různými „food-challenges“ (výzvami spojenými s jídlem). V nejčastějších případech je začínají influenceri, kteří se snaží například během jednoho dne zkonsumovat pětkrát větší příjem, než je doporučený

klasický denní příjem. V tomto případě se nejedná o úplně příkladné chování a je možné, že při tomto pokusu si může ne jeden člověk způsobit závažné zdravotní potíže.

V dalších případech může jít o takzvanou řetězovou „food-challenge“, kdy někdo započne určitou výzvu (např. sněžení lžičky skořice) a dál nominuje své kamarády, aby udělali to samé. Takto pokračuje výzva, která může v některých případech obletět celý svět. Takovéto výzvy mohou působit poměrně nevinně. Je však třeba brát na zřetel, že v některých extrémních případech již nedochází ke konzumaci extrémního množství jinak stravitelných potravin, ale naopak ke konzumaci život ohrožujících látek. Příkladem tohoto může být tzv. „tide-pod challenge“, která proběhla Spojenými státy americkými v roce 2018 a která obnášela konzumaci gelových kapslí na praní. Bylo by možné rozvést challenges obecně – nebezpečných výzev např. na YouTube proběhla spousta.

Prevence poruch příjmu potravy²

Je důležité, aby děti byly už od útlého věku vedené ke zdravému životnímu stylu, tj. správný způsob stravování a pravidelný pohyb. V nespočtu případů děti dokážou „okoukat“ návyky svých rodičů, proto je také klíčové, aby sami rodiče šli v tomhle smyslu příkladem. Je dobré vytvořit vhodné rodinné zázemí, kde se pravidelně stoluje společně s rodinou. Děti by si měly vytvořit zdravý vztah k jídlu a k vlastní osobě – sobě samým. Jde také o to, aby s jídlem nebyly spojovány emoce nebo nesloužilo jako zdroj manipulace. Dále by dítě mělo být vedeno k vytvoření zdravé sebedůvěry a vyrovnanosti. Rodiče by měli být obeznámeni s možnostmi nástrah na internetu a sociálních sítích, umět dítěti vysvětlit a varovat jej před nevhodnými a zavádějícími obsahy, které by mohly dítě utvrzovat v nesprávných přesvědčeních vedoucích k uvedeným poruchám.

Školní prostředí

V případě školního prostředí je vhodné, aby pedagogové, školní preventisté a psychologové zbystřili v případě, že některá z žaček (ale i žáků) začne rapidně hubnout a ztrácet pozornost v hodinách. Projevem poruch příjmu potravy u anorexie může být přechodně zlepšený prospěch – vyšší výkon, naproti tomu u bulimie zhoršené soustředění i zhoršený prospěch. V případě dlouhodobějších nestandardních změn a výkyvů soustředění i prospěchu je vhodné vyzoomět o situaci rodiče. Je třeba také snažit se s žákyní/žákem promluvit o osobních problémech a pokusit se nabídnout pomoc. V rámci přednáškové činnosti pro rodiče je možné do škol pozvat odborníky/subjekty/organizace, které se přímo prevencí této problematiky zabývají. U dítěte s takovouto závažnou poruchou je nutno nasměrovat i vyhledat odbornou pomoc – lékaře dětského psychiatra, klinického psychologa.

Rodinné prostředí

- Citlivě a empaticky s ním promluvit o jeho trápení a problémech, věnovat mu pozornost a čas.
- Zmapovat situaci a případně společně kontaktovat odborníka na problematiku poruch příjmu potravy.
- Aktivně trávit s dítětem volný čas (dle věku dítěte), věnovat se mu, být mu oporou.
- Dítě chválit, naslouchat jeho potřebám, poskytovat mu nepodmíněnou lásku a podporovat jeho zdravé sebevědomí.
- Dbát na společné stolování, pravidelnou a vyváženou stravu.

Zdroje:

1. [9] ANABELL. *Poruchy příjmu potravy - Manuál pro pedagogy*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: http://www.anabell.cz/images/obr/1404371833_manualpro_pedagogy.pdf
2. [8] ASOCIACE DĚTSKÉ A DOROSTOVÉ PSYCHIATRIE. *Poruchy příjmu potravy*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://www.addp.cz/dusevni-poruchy/poruchy-prijmu-potravy/>
3. [7] BULISOVÁ, Karolina. *Dívek s anorexií stále přibývá. K podvýchově se podněcují na internetu*. *Idnes.cz*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/anorexie-poruchy-prijmu-potravy-nemoc-socialni-site-instagram.A190802_114404_domaci_karb
4. [5][6] LECHOTOVÁ, Kateřina. *Ana už není jen jméno*. Projekt E-bezpečí. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: https://www.deti-a-media.cz/art/2865/fenomen-.htm?page_idx=40
5. [2] WIKISPRITA. *Bulimie*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/Bulimie>
6. [1] WIKISPRITA. *Mentální anorexie*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Ment%C3%A1ln%C3%AD_anorexie
7. [3] WIKISPRITA. *Muskulární distorfie (Birgorexie)*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Muskul%C3%A1rn%C3%AD_dy smorfie
8. [4] WIKISPRITA. *Ortorexie*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/Ortorexie>

Sexting

Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Příběh

Osmnáctiletá americká studentka Jessica Logan zaslala svému příteli vlastní intimní fotografie. Potom, co se spolu rozešli, její bývalý přítel tyto fotky začal šířit a rozesílat – nejvíce jejím spolužákům na střední škole. Jessica se tak stala terčem posměchu všech spolužáků, kteří fotografie viděli. Ze strachu začala chodit za školu a rapidně se začal zhoršovat její prospěch. S prosbou o pomoc se obrátila na policii, zde jí však také nedokázali pomoci. Útoky spolužáků nepřestaly ani potom, co se o problému rozhodla promluvit v regionální televizi a kde žádala útočníky, aby jí přestali ubližovat. Ti tak bohužel neučinili a Jessica pod tlakem neustálého posměchu spáchala 3. července 2008 sebevraždu.

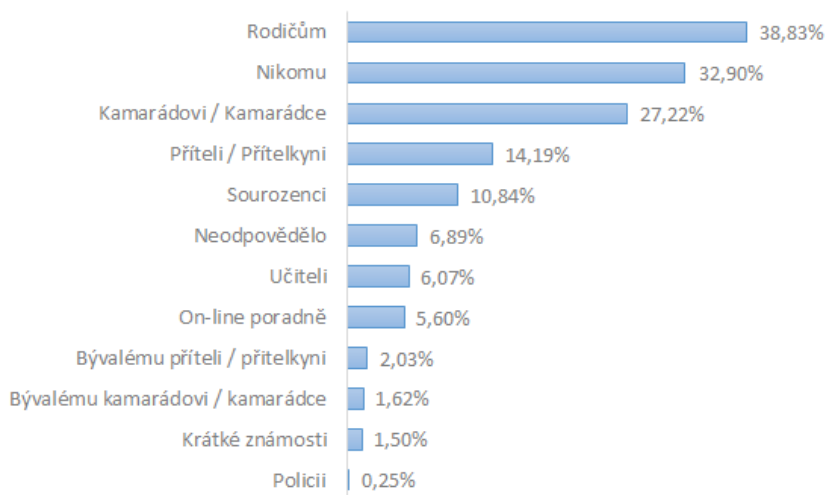


Zdroj: Jessica Renee Logan (USA, 2008); Web E-bezpečí

Sexting

Sexting je jednání, při kterém dochází prostřednictvím digitálních technologií k přeposílání zpráv s intimním obsahem. Jedná se především o intimní texty, fotografie a případně i videa. Tento materiál je druhé osobě zaslán často v rámci milostné komunikace. Takováto komunikace může přinést řadu rizik. Příjemce těchto materiálů je může zneužít proti odesílateli.¹ V posledních letech se jedná o častý jev. Nemívá ale vždy negativní dopad, který by se musel v rodinném prostředí projevit ztrátou důvěry či vážným narušením vztahů.

Komu by dítě svěřilo v situaci, kdy byl jeho intimní materiál zneužit?



Zdroj: Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru

Původ sextingu

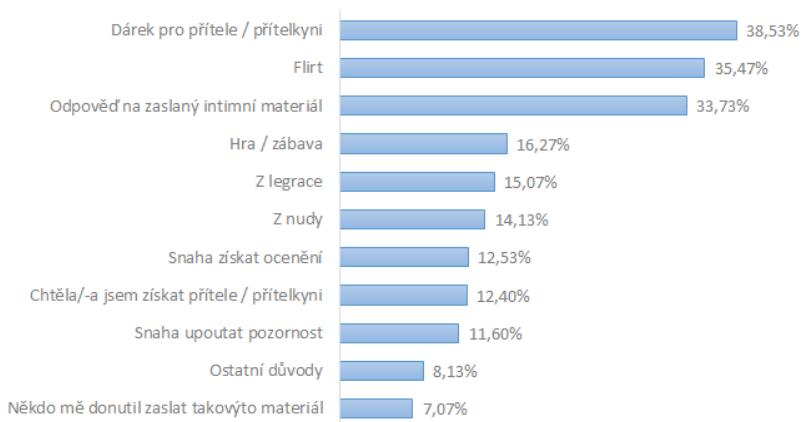
Sexting se může v první chvíli jevit jako nevinná zábava, která má více prohloubit atmosféru dané komunikace. Je zde však celá řada dalších důvodů, proč k sextingu dochází.

Sexting:

- je realizován z nudy
- je provozován s cílem navázat intimní kontakt
- je forma sebe prezentace
- má u adresátů vyvolat nebo zvýšit vzrušení
- jako bezprostřední nápad
- je součástí dětské prostituce
- je produkován pod vlivem okolí

Pokud již k sextingu dojde, postup rodičů vůči dětem by měl být ohleduplný. Dítě se často stydí, obává se, že rodiče budou reagovat obviněními a výčitkami, a proto se mnohdy s problémem rodičům vůbec nesevěí.

Z jakého důvodu zaslaly děti intimní fotografie?



Zdroj: Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru

Rizika sextingu

Se sextingem je spojena celá řada rizik. Především ztrácíme kontrolu nad odeslaným materiálem. Může se tak dostat ke komukoliv a může být kdykoliv zneužit proti odesílateli. Intimní materiály také mohou kolovat po internetu celou řadu let bez možnosti je vymazat. Zasláné intimní materiály tak mohou poškodit naši prestiž i do daleké budoucnosti (např. ve formě ztráty zaměstnání). Zasláný intimní obsah se může stát „časovanou bombou“ a nemůžeme kontrolovat, komu byl dále odeslán, kde je uložen nebo kdy se znovu objeví.²



Právní přesah

Sexting mezi dospělými je poměrně běžná činnost, a pokud se obě strany chovají rozumně i důstojně, tak nemusí docházet k porušování zákona. Problém však nastává, když sexting provozují děti a mladiství. V případě, že dítě pořizuje podobné materiály nebo je k tomuto zneužito, jedná se o výrobu dětské pornografie – globálně nelegální činnost.³

Problém ve výkladu často nastává v otázce, jak je to s osobami staršími 15 let. Tyto osoby sice mohou mít sex, ale nesmí se při něm fotografovat či natáčet. Tento „právní paradox“ má svůj smysl – 15letá osoba je fyzicky zralá na to provozovat sex, ale je otázkou, zda je schopna nést následky šíření svých intimních materiálů v online prostředí. Řešení těchto případů je individuální. V některých případech se jedná o přestupky, v řadě z nich se jedná o trestnou činnost.⁴



Sexting může být součástí trestných činů:

- Výroba a jiného nakládání s dětskou pornografií (**§ 192 TZ**)
- Zneužití dítěte k výrobě pornografie (**§ 193 TZ**)
- Sexuální nátlak (**§ 186 TZ**)
- Pohlavní zneužití (**§ 187 TZ**)
- Znásilnění (**§ 185 TZ**)
- Nebezpečné pronásledování (**§ 354 TZ**)
- Navazování nedovolených kontaktů s dítětem (**§ 193b TZ**)
- Svádění k pohlavnímu styku (**§ 202 TZ**)

Prevence

Dětem je třeba zdůraznit, že nemají s nikým sdílet své intimní fotografie a videa. Udělají-li ale už něco takového, měly by v první řadě požádat příjemce o jejich vymazání nebo zničení. Pokud příjemce intimní materiál odmítne vymazat nebo zničit, pak je třeba obrátit se (nejlépe s pomocí dospělého) na kompetentní orgány a instituce (především Policii ČR).⁵

Děti je stejně tak potřebné ubezpečit o tom, že se nesmí nechat zavražďovat nebo i vydírat. Pokud již k něčemu takovému dojde, mělo by se dítě obrátit na blízkou osobu (nejlépe dospělého, ale v mnoha případech pomůže i vrstevník) nebo některou z krizových linek (např. Linka bezpečí 116 111). Pokud se však již objeví vydírání nebo podezření z možností šíření intimních materiálů, je třeba se obrátit na Policii ČR. V případě zveřejnění takovýchto materiálů je vhodné se obrátit i na poskytovatele webových stránek nebo služeb, kde ke zveřejnění došlo.

K sextingu jsou dětmi také využívány takzvané instantní messenger typy Snapchat, kde mylně získávají větší odvalu posílat intimní fotografie, jelikož si mylně myslí, že fotografie během několika vteřin zmizí. Je potřebné děti upozornit na jednoduchou možnost vytvořit kopii, print screen.

Zdroje:

1. [5] PČR. #SayNo! - Celoevropská kampaň proti zneužívání dětí online – Policie České republiky. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/sayno-celoevropska-kampan-proti-internetovemu-sexualnimu-natflaku-a-vydirani-deti-rekni-ne.aspx>
2. KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René. *Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru* (výzkumná zpráva). 2017 [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/sexting-vyzkum-2017>
3. [1] Nadace O2. *Sexting*. [online] [cit. 24.03.2020]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/11/sexting/2126>
4. [4] NEBUĎ OBĚŤ. *Rizika internetu a komunikačních technologií*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <http://www.nebudobet.cz/?cat=sexting>
5. [2][3] INTERNETEM BEZPEČNĚ. INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Sexting*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/sexting/>

Kybergrooming

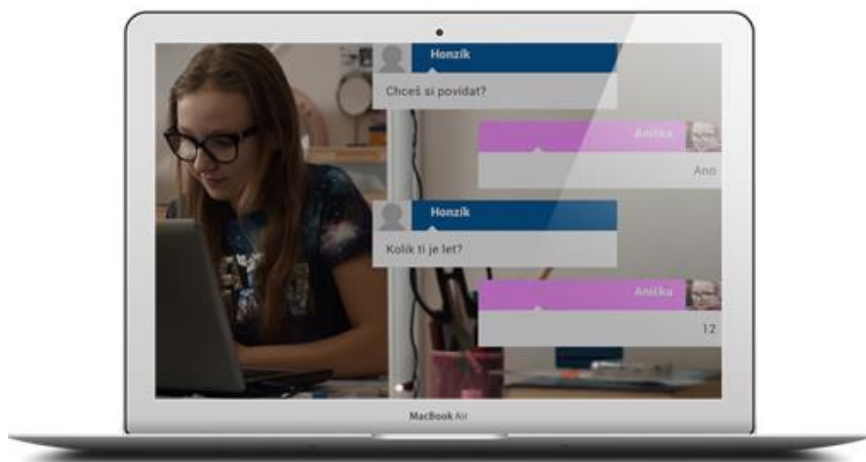


Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Příběh

Dvanáctiletá Anežka byla na TikToku oslovena sedmnáctiletým Mirkem. Nějaký čas si vyměňovali zprávy a Mirek po určité době poslal Anežce své fotky a žádal po ní její fotky. Několik takových mu poslala, ale Mirkovy požadavky se zvyšovaly. Začal požadovat fotky ve spodním prádle i bez něj. Anežka nakonec Mirkovu naléhání podlehla, a i takové fotky mu poslala. Mirek jí potom začal vyhrožovat, že pokud se s ním nesejde osobně, tak fotky rozešle jejím spolužákům a rodině. Anežka se svěřila své kamarádce, která to následně i přes Anežčin odpor řekla jejím rodičům, kteří informovali policii. Policie poté přišla na to, že Mirek se nejmenoval Mirek, a navíc mu nebylo 17 ale 45 let.

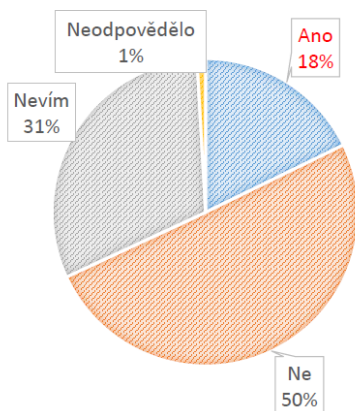


Kybergrooming

Kybergrooming představuje jednání osoby, která se snaží zmanipulovat oběť a donutit ji k osobní schůzce. Útočník s obětí komunikuje převážně skrze digitální technologie. Oběť může být vyzvána k osobní schůzce za účelem sexuálního zneužití nebo jiné formy agrese.¹ Mezi sexuálními predátory je tento typ agresivního útočníka v menšině. Většina predátorů se spokojí "pouze" s nevhodnou komunikací, masturbací na dálku atd.

Obětí kybergroomingu se může stát kdokoliv, často jsou oběťmi dívky mezi 11 a 17 lety, ale i chlapci. Odborníci (např. z projektu E-bezpečí) uvádějí ve svých výzkumech vyšší možnost ohrožení dívek², zatímco například projekt Bezpečně na netu a jeho odborníci považují za zásadní to, že chlapci jsou obecně více zranitelnou skupinou v případě kybergroomingu.³ Predátoři tedy zobecněně mohou cílit především na ty děti, které na sociálních sítích tráví mnoho času a pohybují se zde osaměle.

**KDYBY TĚ TVŮJ INTERNETOVÝ ZNÁMÝ
POŽÁDAL O SCHŮZKU V REÁLNÉ SVĚTĚ,
ŠEL/ŠLA BY S NA NI? % DĚTÍ**



Zdroj: Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru

Vznik kybergroomingu

Jednou z charakteristik kybergroomerů je jejich vytrvalost. Je-li komunikace a výměna rychlá, dochází k obtěžování dítěte, ale pokud jde o vylákání dítěte na schůzku, tam už se může jednat o delší dobu. Často vydrží být se svou obětí v kontaktu delší dobu (často 2-4 měsíce, ale v některých případech i několik let). Touto dobou se snaží navodit důvěrný vztah se svou obětí. Proces manipulace prochází 4 základními etapami – příprava kontaktu, kontakt s obětí, příprava na osobní schůzku a osobní schůzka. V každé fázi se pak útočnickovi nabízí celá řada technik a postupů.⁴

1. Příprava kontaktu

V této fázi útočník připravuje prostředky pro realizaci manipulace oběti – připravuje falešné profily (často doplněné podvrženými fotografiemi) a mapuje si prostředí, ve kterém hledá svou oběť. Tato nová falešná identita je základem „úspěchu“ kybergroomera. Může být ve dvou základních formách a to statická (dopředu nastaven profil na sociálních sítích) a dynamická (mění se tak, aby více vyhovovala oběti).

2. Kontakt s obětí

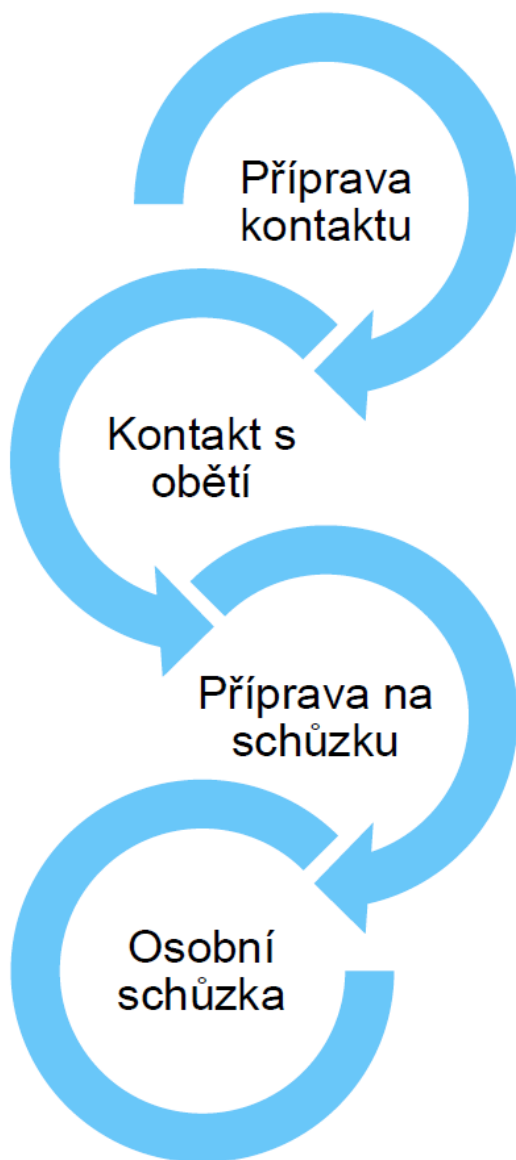
V další fázi již útočník kontaktuje svou oběť. Jedna z metod, kterou využívá, jsou tzv. **kobercové nálety** – v prostředí sociálních sítí osloví velké množství dětí a komunikují s těmi, které zareagují na podnět. Poté při komunikaci využívá zrcadlení (snaží se vydávat za co nejpodobnější své oběti – podobný věk, zájmy nebo problémy). Cílem je navodit pocit důvěry a intimity. Postupně se v komunikaci objevují návrhy na sexuální témata nebo snahy o získávání dalších informací o oběti (i za cenu úplatků). Výrazným znakem komunikace je také to, že se ji útočník snaží udržet v tajnosti ("Nesleduj tě rodiče?", "Nikomu neříkej o tom, že se spolu bavíme." ...).

3. Příprava na schůzku

Poté, co útočník disponuje dostatkem informací a případně i kompromitujícími materiály o oběti (například vylákané erotické fotografie), se rozhodne oběť vylákat na osobní schůzku. I zde však často dochází k manipulaci. Pokud oběť odmítne na schůzku dorazit, může přijít na řadu vydírání a vyhrožování. Pokud již na schůzku přijde, tak je častým problémem zřejmý věkový rozdíl mezi útočníkem, a tím za koho se vydával. Zde může dojít například k informování, že oběť vyzvedne někdo jiný a za útočníkem ji doveze apod.

4. Osobní schůzka

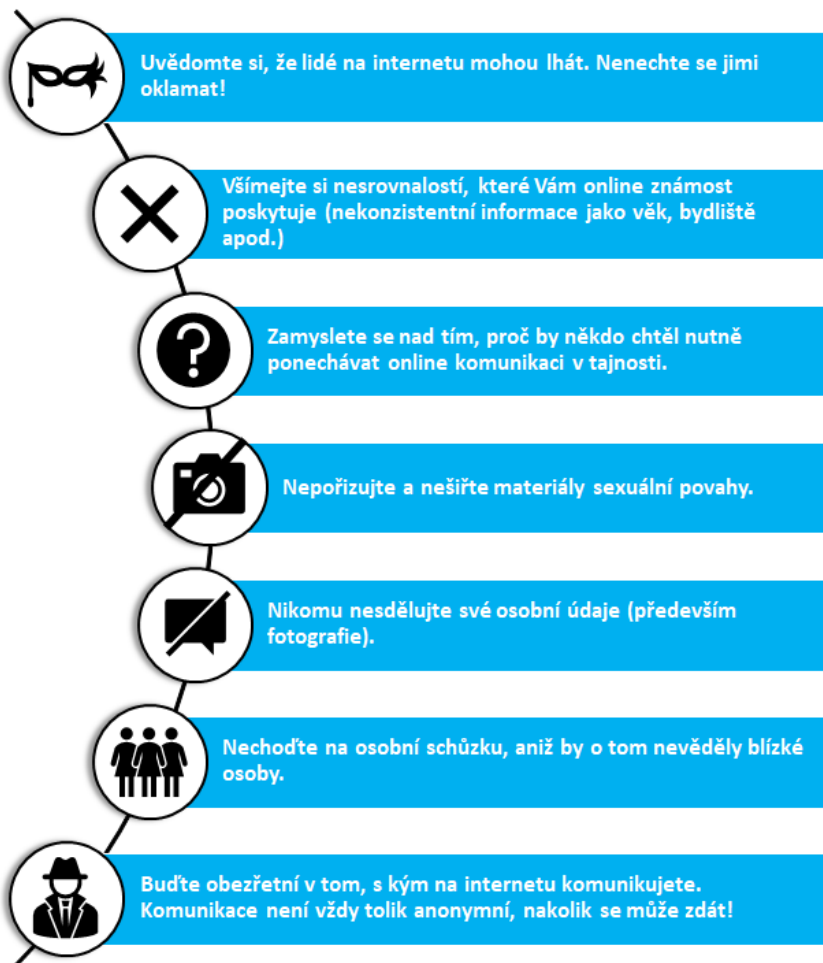
Osobní schůzka představuje hlavní cíl kybergroomera. První schůzku může být často „nevinná“ a nemusí na ní dojít k žádnému sexuálnímu napadení nebo jinému aktu agrese. Útočník tak ještě více může prohloubit důvěrnost vztahu se svou obětí, která může nabýt dojmu, že našla „skutečného“ kamaráda. K samotnému útoku může dojít až po několika schůzkách (ale klidně již na první). Útok má většinou sexuální charakter a má nedozírné důsledky na fyzickou i psychickou stránku oběti.



Prevence kybegroomingu

Rodiče s dětmi musí komunikovat a mít přehled i kontrolu nad jejich činností v kyberprostoru. Zvláště u rodičů malých dětí by mělo zajištění jejich bezpečí převážít nad obavami ohledně narušování soukromí. Na celou věc lze nahlížet podobně, jako když dítě chráníte v reálném světě před nástrahami silničního provozu – držím své dítě pevně za ruku, převedu jej, poradím, aby se nejprve rozhlédlo, učím postupně samostatnosti a správným návykům. Plné soukromí mu lze poskytnout teprve s jeho dozráním a osvojením si potřebných digitálních kompetencí a znalostí, vysvětlit, poradit, snažit se mít co nejvíce aktuálních informací a vyšší povědomí než děti. Děti často necítí zábrany a jdou na schůzku s neznámou osobou, nepřemýšlí nad možnými důsledky.⁵

Při zjištění závadné online komunikace dítěte s neznámou osobou je vhodné zachovat klid a s dítětem o celé situaci hovořit. Vysvětlit, proč jste danou komunikaci vyhodnotili jako závadovou a dítě upozornit na možná rizika. Tímto si dítě "nezablokujete" – ujistí se, že případný problém bude i v budoucnu řešen v klidu, dítě se na Vás s důvěrou obrátí, nebude se bát požádat o pomoc.



Zdroj: Nebud' oběť!

Právní přesah a možnosti řešení

Při zjištění závadové komunikace dítěte s neznámou osobou není na místě kontaktovat některou z organizací zabývajících se internetovou prevencí (ač k tomu sama organizace může nabádat), ale kontaktujte rovnou Policii ČR! Může se jednat o trestný čin – při zahájení trestního řízení lze využít ustanovení **§ 193b trestního zákoníku – Navazování nedovolených kontaktů s dítětem.**⁶

Jak postupovat v případě, že objevíte u dítěte závadovou komunikaci?

1. Zanechte počítač nebo jiné zařízení v takovém stavu, v jakém jste závadovou komunikaci našli
2. Nemažte žádná data, pokud můžete – zazálohujte komunikaci (například snímek obrazovky), neblokuje žádného uživatele – ani případného útočníka.



Uchovejte data pro policii!

Policie ČR potřebuje zajistit zařízení (počítač, mobilní telefon apod.) a data v takovém stavu, aby se dala použít jako důkaz proti pachateli.



Nekomunikujte s útočníkem za dítě!

S případným útočníkem nekomunikujte z profilu svého dítěte. U případného soudního řízení se může hájit tím, že věděl, že nekomunikuje s dítětem.

Zdroje:

1. [5] BEZPEČNĚ-ONLINE.CZ. Několik tipů na ochranu před kybergroomingem. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://bezpecne-online.saferinternet.cz/pro-rodice-a-ucitele/teenageri-a-komunikace/item/36-jak-muzete-prispet-k-tomu-aby-se-vase-dite-nestalo-obeti-kybergroomingu>
2. NEBUĎ OBĚŤ!. Co je to kybergrooming? [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <http://www.nebudobet.cz/?cat=kybergrooming>
3. [3] CZ.NIC. Kybergrooming aneb přetvařování na internetu. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/3664/kybergrooming-aneb-pretvarovani-na-internetu/>
4. [2] KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René. Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru (výzkumná zpráva). 2017 [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/sexting-vyzkum-2017>
5. [4] KOPECKÝ, Kamil. Kybergrooming - studie. Projekt E-nebezpečí. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: [Materiály pro studium, studie atd - e-nebezpeci.cz \(e-nebezpeci.cz\)](https://www.e-bezpeci.cz/e-nebezpeci-cz)
6. Kamil Kopecký. Nebezpečné komunikační jevy pro učitele se zaměřením na kyberšikanu, kyberstalking, kybergrooming a další sociálně-patologické jevy
7. [1][6] Kybergrooming - INTERNETEM BEZPEČNĚ. INTERNETEM BEZPEČNĚ - Užívejme internet bezpečnějším způsobem [online] [cit. 24.03.2020]. Dostupné z: <https://www.internetembezpece.cz/internetembezpece/rizika-online-komunikace/kybergrooming>

Kyberstalking



Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Příběh

Vojtěch a Klára jsou studenty druhé ročníku gymnázia. Každý z nich však chodí do jiné třídy. Poprvé se setkali při společné hodině francouzského jazyka a brzy mezi nimi přeskočila jiskra. Krátce po začátku školního roku spolu začali chodit. Později si ale Klára uvědomila, že ji Vojtěch omezuje (například jí zakazoval schůzky s kamarádkami) a má potřebu sledovat každý její krok. Rozhodla se tedy, že se s Vojtěchem rozejde. Vojtěch ale jejich rozchod neunesl a začal Kláru zasypávat zprávami na sociálních sítích a smskami. Současně jí začal i vyhrožovat, že pokud se k němu nevrátí rozešle její intimní fotografie spolužákům. Po dobu dalších 3 měsíců se výhrůžky stupňovaly. Vojtěch si zakládal falešné profily, ze kterých psal komentáře na Klářiny fotky a příspěvky na sociálních sítích, ve kterých ji vydíral a psal jí ať se k němu vrátí. Klára si na sociálních sítích zablokovala Vojtěchův profil i všechny jeho další profily. Vojtěch však své chování nezměnil a přesunul se na email a začal posílat Kláře i 10 emailů denně, ve kterých ji opětovně žádal ať se k němu vrátí. Klára situaci, která trvala více než půl roku, nakonec neunesla a svěřila se rodičům, kteří se spolu s ní obrátili na policii.



(Kyber)stalking

Stalking je termín, který představuje dlouhodobé, opakované a systematické obtěžování (pronásledování). Útočník svou oběť sleduje a zasypává ji zprávami, e-maily, telefonáty a další nevyžádanou komunikací i pozorností. Kyberstalking pak představuje verzi stalkingu. Hlavní úlohu zde hrají digitální technologie. Pronásledovatel využívá především sociální sítě a informace z dalších otevřených zdrojů, aby si našel informace o své oběti a aby jí jejich prostřednictvím dále ubližoval. Oběti jsou často pronásledovány a obtěžovány ve skupinových konverzacích, zasypávány e-maily a zprávami nebo se stávají obětí cíleného malwaru.¹

Přímý

využívání nástrojů pro přímou komunikaci s obětí (zprávy, e-maily, apod.)

Nepřímý

vyhrožování oběti nebo její pomlouvání, pomocí nepřímých prostředků (vystavování informací na webu, diskuzních skupinách, blozích apod.)

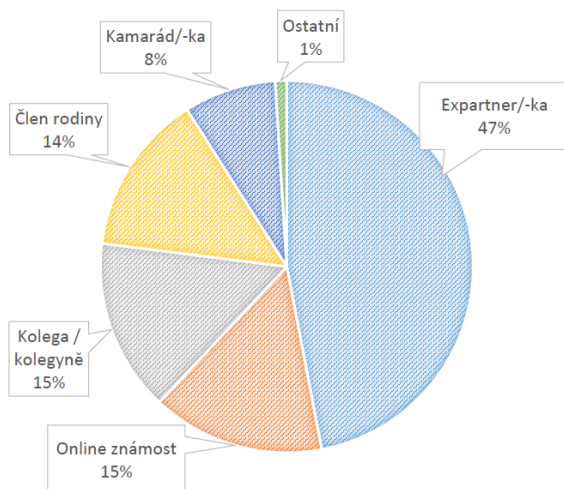
Motivace kyberstalkingu

Ve značném počtu případů kyberstalker nikdy svou oběť nejprve “naživo” neviděl. Vyhledal si ji na internetu, kde ji identifikoval jako zranitelnou. Hlavní motivací kyberstalkera je získání moci nad obětí, přičemž se toho snaží docílit skrze získání maxima osobních informací.

Pomocí těchto informací se snaží vytvářet realističtější hrozby a postupy vydírání a zvyšovat tím strach oběti. Kyberstalkerů využívají telefonní čísla, adresy, ale i osobní koníčky a záliby k tomu, aby útočili na soukromí svých obětí. Útočník zjistí, které věci dokážou oběť rozrušit, a tuto informaci použijí k jejímu dalšímu obtěžování.²

Rozdělovat (kyber)stalkery můžeme podle velké řady kritérií. Například ve [článku od E-bezpečí](#) nalezneme typy jako Uctíváč, Bývalý partner, Neobratný nápadník, Ublížený pronásledovatel, Sexuální útočník nebo Poblouzněný milovník.³

Statistika vztahu kyberstalkera k oběti



Zdroj: Cyber stalking: share of victims by relationship with harasser, Statista 2013

Oběti kyberstalkingu

Obětí kyberstalkingu se může stát kdokoliv bez ohledu na věk, pohlaví nebo společenské postavení. Nejčastější obětí se dle statistik stává svobodný člověk žijící bez partnera nebo osoba krátce po partnerském rozchodu. Se stalkingem jako takovým se setkalo až 10 % populace.

Oběti (kyber)stalkingu často trpí pocity úzkosti, paniky, strachu ale také poruchami spánku. U obětí není neobvyklá ani posttraumatická stresová porucha a zásadní změny v chování (až 25 % obětí uvažovala o sebevraždě nebo se o ni pokusila). Mnohdy má pronásledování pro oběť i finanční dopad (až 40 % obětí změnilo své bydliště nebo pracoviště).⁴



Dopady na psychiku

- Úzkosti, nervozita, panika, deprese, nespavost
- Nedůvěra k ostatním lidem
- Vztek a agrese (způsobená pocitem bezraděje)
- Snížení sebeúcty a sebehodnocení



Dopady na fyzické zdraví

- Bolesti hlavy, žaludeční nevolnosti a zvracení
- Nechutenství k jídlu
- Kožní vyrážky způsobené psychickým tlakem



Dopady na chování oběti

- Strach z využívání kyberprostoru
- Vykazování zástupného chování
- Potencionálně rizikové trávení volného času – alkohol, drogy, přejídání apod.

Právní přesah

Kyberstalking jako specifická verze stalkingu lze v českém právu kvalifikovat jako trestný čin **§354 Nebezpečné pronásledování**. Mezi základní podmínky pro naplnění skutkové podstaty patří, že útočník musí oběť dlouhodobě (a vytrvale) prostřednictvím prostředků elektronických komunikací, písemně nebo jinak kontaktovat. A pokud toto jednání vzbuzuje v oběti důvodnou obavu o její život nebo zdraví nebo o život a zdraví osob jí blízkých. Přitěžující okolností může být, pokud je obětí dítě nebo těhotná žena, pokud je čin spáchán se zbraní nebo pokud kyberstalking páchá více než jeden útočník. V určitých případech může být komunikace klasifikována i jako **trestný čin dle §353 Nebezpečné vyhrožování**.⁵



Prevence proti stalkerům

Nejdůležitější zásadou, jak předcházet kyberstalkingu, je minimalizovat informace, které jsou dostupné o naší osobě na internetu. Vždy je třeba dobře zvážit jaké informace o sobě na sociálních sítích a jiných službách zveřejňujeme. Je proto také vhodné se vždy dobře obeznámit se zásadami soukromí a nastavení zabezpečení na dané službě. Pokud nenavštěvujete bezpečné a důvěryhodné weby, tak nevyplňujte své osobní informace. Z technického hlediska dbejte na to, abyste měli aktualizovaný operační systém na svém zařízení a používali aktuální verzi antivirových programů. Také se ujistěte, že máte zařízení chráněná proti spywaru a stalkwaru.⁴

Budte velmi obezřetní, pokud se chcete sejit s osobou, kterou jste poznali a znáte pouze online. Vždy buďte v kontaktu s obou, které můžete důvěřovat – rodič, učitel, kamarád, kolega... Pokud nastane problém, tak v nich můžete najít pomoc a oporu.⁷



Obrana proti stalkerům

1. Rozpoznání ohrožení

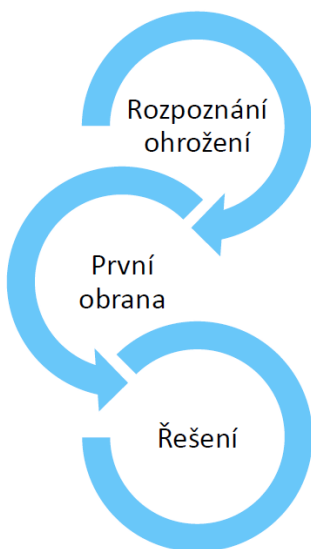
- zachovat klid, uvědomit si, že situace je řešitelná
- situaci nezlehčovat, neutěšovat se nadějami, že nebezpečí pomine samo

2. První obrana

- ukončit komunikaci, nereagovat, neodpovídat ani na nejlákavější sliby, nejsilnější pohrůžky
- vyhledat pomoc dospělého nebo jiné osoby
- blokovat útočníka
- zajistit důkazy

3. Řešení

- nahlásit útok policii
- nahlásit útok policii, nahlásit poskytovateli služeb (požádat o zablokování útočníka nebo smazání veřejně přístupných materiálů)



Zdroje:

1. STATISTA. *Cyber stalking: share of victims by relationship with harasser 2013*. [online] [cit. 24.03.2020] Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/291232/cyber-stalking-victims-type-of-relationship-with-harasser/>
2. [2][4][7] KOPECKÝ, Kamil. *Studie o stalkingu a kyberstalkingu*. E-nebezpeci.cz [online] [cit. 24.03.2020] Dostupné z: <http://www.e-nebezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/materialy-pro-studium-studie-atd?download=9%3Astudie-o-stalkingu-a-kyberstalkingu>
3. [3] E-BEZPEČÍ. *Kyberstalking*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kyberstalking>
4. [5][6] INTERNETEM BEZPEČNĚ. INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Kyberstalking*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kyberstalking/>
5. [1] WIKISOFIA. *Cyberstalking*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://wikisofia.cz/wiki/Cyberstalking>

Kyberšikana



Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Příběh

Rebecca Sedwick se stala terčem útoků svých spolužaček. Záminkou jim bylo údajný spor děvčat s Rebeccou o chlapce, se kterým měla Rebecca jednu dobu chodit. Útoky měly často formu textových a fotografických odkazů, v nichž spolužačky dívku urážely a nabádaly k sebevraždě. „Měla bys zemřít.“, „Proč se nejdeš zabít?“, „Nikdo tě nemá rád!“, „Jsi hnusná a blbá!“ – podobné zprávy dostávala Rebecca celé dva roky. Nepomohlo ani její přemístění do jiné školy a omezení užívání digitálních technologií. Jako následek útoků trpěla silnými depresemi, ale nedávala je na sobě nijak znát. Naposledy ji její matka viděla, když ležela v posteli a posílala smsky. Druhý den se Rebecca místo cesty rozhodla jít do opuštěné cementárny, kde spáchala sebevraždu skokem z rampy. Bylo jí teprve 12 let. Policie později zjistila, že noc před skokem změnila svou přezdívku na sociálních sítích na „Ta mrtvá holka“.

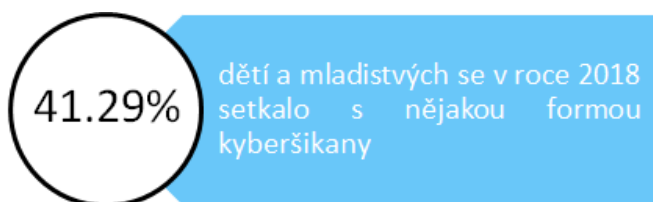


Zdroj: E-bezpečí – Další tragický případ kyberšikany

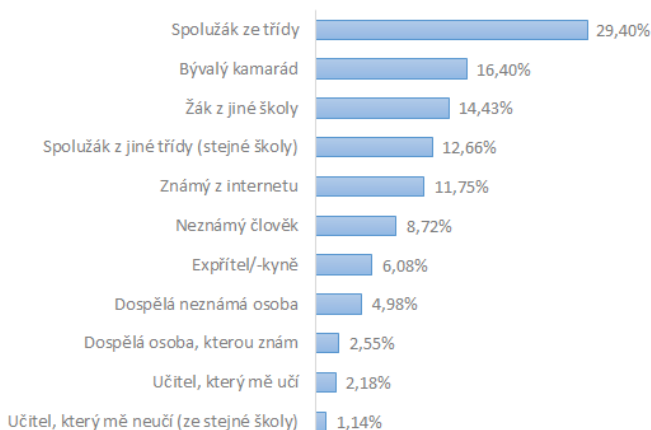
Kyberšikana

Kyberšikanu definujeme jako zneužití informačních komunikačních technologií, zejména pak mobilních telefonů a internetu.¹ Poškozenému je opakovaně ubližováno, což na něj má dlouhodobý negativní dopad. Jedná se o situace, kdy se oběť cítí takovýmito jednáním dlouhodobě poškozována. Takové jednání se zpravidla i stupňuje.²

Kyberšikana se zčásti propojuje nebo prolíná s klasickou šikanou ve fyzickém světě. Je však potřebné ji odlišit od jednorázového útoku!



Četnost pachatelů kyberšikany nebo jiných forem agrese vůči dětem



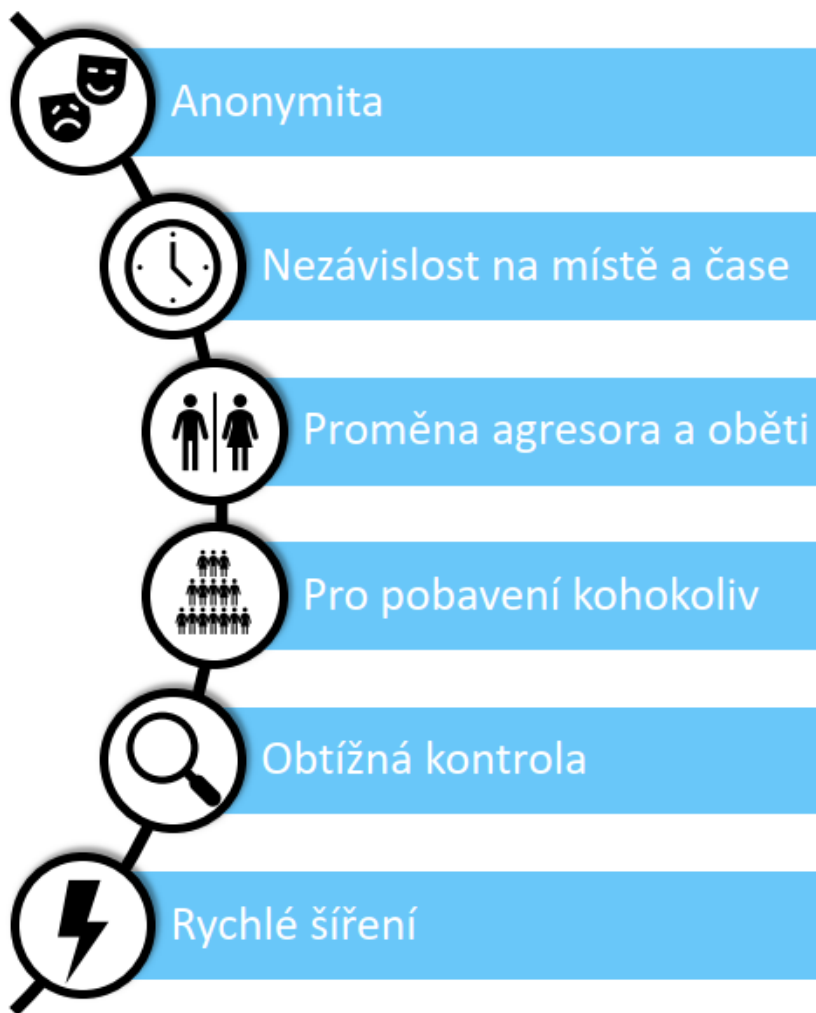
Zdroj: České děti v kybersvětě, Projekt E-bezpečí 2019

Specifika kyberšikany

Základní rozdíl mezi kyberšikanou a šikanou spočívá v tom, že u „klasické“ šikany vždy oběť zná útočníka. U kyberšikany může často útočník zůstat v anonymitě a případně i svou online identitu měnit. Velká část obětí se tak často ani nedozví, kdo přesně je šikanoval. Dalším výrazným rozdílem je, že u klasické šikany jsou často důležité fyzické aspekty útočníka – často tedy rozhoduje i fyzická síla nebo početní převaha. Kyberšikanovat však může i ten, který by si to v reálu „nemohl dovolit“. Důležitým faktorem je také přítomnost publika. To se sice může objevovat i u klasické šikany ale v případě kyberšikany je nespočetně širší, a navíc může být přítomno kdykoliv. Kyberšikana, která se na rozdíl od šikany neprojevuje fyzicky „navenek“, se takto dá lépe a déle skrývat. Viktimizace se může u obětí projevovat pouze v náznacích (například postupné změny v chování apod.).³

Kyberšikana může mít celou řadu forem a projevů:

- Publikace záznamu
- Falšování identity oběti
- Ukradení identity oběti
- Ponižování a pomlouvání
- Provokování a napadání oběti v online komunikaci
- Zveřejňování cizích tajemství s cílem poškodit oběť
- Vyloučení oběti z virtuální komunity
- Obtěžování a napadení

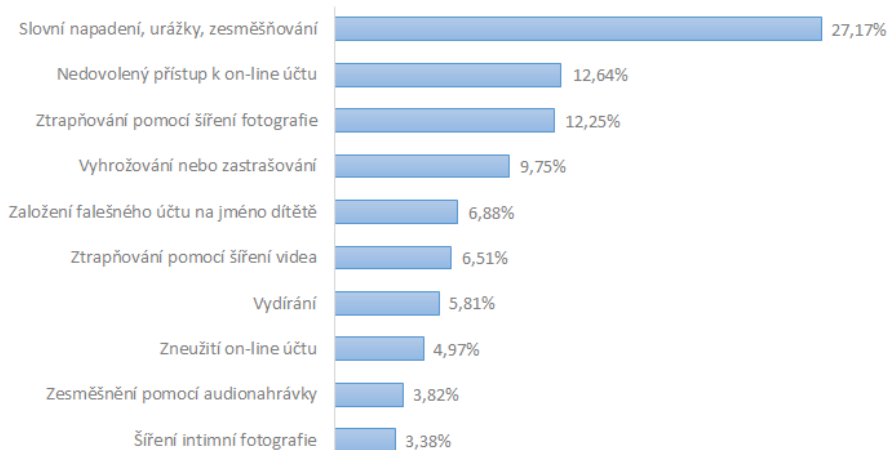


Právní přesah

Kyberšikanu jako takovou český právní systém nezná. Může se však stát (a často) je součástí jiných trestných činů. Kyberšikana se tak může dotýkat trestných činů jako:

- **Účast na sebevraždě (§144 TZ)**
- **Neoprávněné nakládání s osobními údaji (§180 TZ)**
- **Poškození cizích práv (§181 TZ)**
- **Pomluva (§184 TZ)**
- **Šíření pornografie (§191 TZ)**
- **Výroba a jiné nakládání s dětskou pornografií (§192 TZ)**
- **Podvod (§209 TZ)**
- **Neoprávněný přístup k počítačovému systému a nosiči dat (§230 TZ)**

Formy kybernetické agrese, se kterými se děti setkaly (2018)



Zdroj: České děti v kybersvětě, Projekt E-bezpečí 2019

Prevence a doporučení ohledně

kyberšikany ve škole

Kyberšikana sice často vzniká ve školním prostředí, ale poté pokračuje i mimo něj. Ve školním prostředí je důležité žákům vštěpovat zásady etického chování v kyberprostoru. Škola by měla mít vytvořený systém pravidel o využívání digitálních technologií ve škole (během vyučování i přestávkách). Může tak dojít k předcházení některých aktivit, alespoň ve školním prostředí, které mohou vést ke vzniku kyberšikany. Je však třeba mít na paměti, že ne veškeré rizikové chování na internetu naplňuje podstatu a znaky kyberšikany. Je potřebné i rozlišovat, co jsou znaky verbální agrese, co je šikana nebo co je jednorázový útok.⁴ Kyberšikana není jedinou formou agrese v kyberprostoru.⁵ Zároveň by nemělo ze strany školy docházet ke zlehčování tématu kyberšikany jako něčeho, co nestojí za pozornost (např. oproti klasické formě šikany). Pedagogové, rodiče ani metodici prevence nesmí uvažovat o technologiích (internetu, sociálních sítích apod.) jako o zlu, zbytečnosti nebo něčem, co patří mladší generaci. Takovým chováním se může dospělý před dětmi "ztrapnit" a nebudou jeho rady a názory brát vážně.

Nejúčinnější metoda prevence je být dobrým vzorem pro dítě!



Jakým výrokům se v prevenci vyhnout

- Internet je zlo.
- Facebook je zlo.
- Internet je plný sexuálních útočníků (pedofilů).
- Na internetu nejsi nikdy v bezpečí.
- Na internetu tě neustále někdo pozoruje a sleduje.
- Internet je droga.

Zdroje:

1. KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René. *České děti v kybersvětě (2019)*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/ceske-deti-v-kybersvete-2019>
2. [5] INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Kyberšikana*. [online] [cit. 24.03.2020] Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/kybersikana/>
3. [3] JURKOVÁ, Kristýna (SOS Bíteš). *Metodika k prevenci a řešení kyberšikany*. Brno: 2010 [online] [cit. 24.03.2020] Dostupné z: [Kyberšikana \(sosbites.cz\)](http://www.sosbites.cz)
4. [2] NEBUŽ OBĚŤ! *Kyberšikana*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: http://www.nebudobet.cz/?cat=kybersikana&page=na_sledky-kybersikany
5. [4] KOPECKÝ, Kamil. *Kyberšikana a další formy kybernetické agrese*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>
6. [1] PČR. *Prevence – kyberšikana*. [online] [cit. 24.03.2020]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/prevence-kybersikana.aspx>

Kyberšikana učitelů

Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost

NÚKIB 

Příběh

Učitelka dějepisu na základní škole vyvolala jednoho ze žáků 9. třídy. Vzhledem k nedostatečným znalostem ho ohodnotila pětkou. Žák ji po hodině sdělil, že se jí pomstí. Brzo na to zveřejnil na Facebooku fotku této vyučující z její dovolené, na které byla jen v plavkách. Tuto fotku viděla většina žáků ze školy a psali k fotce posměšné komentáře. Učitelka vyzvala daného žáka ke smazání fotografie. Ten to však odmítl a řekl, že pokud mu pětku nesmaže, tak zveřejní další její osobní fotografie. Učitelka odmítla s žákem vyjednávat. Ten ji poté začal natáčet při vyučování a videa umísťovat na YouTube a sociální sítě. Tato situace probíhala téměř půl roku a učitelka začala mít psychické problémy. Proto začala situaci řešit nejprve s vedením školy, s rodiči žáka a následně i s dalšími kompetentními orgány.



Kyberšikana učitelů

Posmívání učitelům (například kvůli řečovým vadám nebo typickým gestům) bavilo děti již od počátku povinné školní docházky. Problém však nastal hlavně s nástupem nových technologií, kdy žáci nemají problém si učitele natočit v nějaké nepříjemné situaci a poté takovéto video šířit. Často zde figuruje technika „vytočit a natočit“, kdy se studenti snaží dostat učitele do nějaké nepříjemné situace a čekají, kdy již to učitel nevydrží a poté se baví natáčením jeho reakce.¹

Příčiny kyberšikany učitelů²

Nuda ve výuce

Jednou z nejčastějších příčin je, že se žáci ve výuce nudí a výklad učitele jim přijde nezajímavý a nezázivný. Proti nudě tak bojují například tím, že se snaží učitele vyprovokovat a natočit jej v jeho přehnané reakci. Poté navíc často sklízí ocenění od ostatních žáků a budují si své postavení v hierarchickém uspořádání třídy. Někteří žáci mají zase pouze sklony k agresivitě a pomocí podobného jednání se snaží hledat hranice toho, co jim ve školním prostředí projde.

Pokles autority učitele

Učitel by měl v rámci třídy figurovat jako autorita. Problém však často mají například začínající učitelé, kteří nemají v budování autority takové zkušenosti. Případně to pedagog může s budováním autority „přehnat“ a stane se z něj pro některé žáky spíše nepřítel než učitel. Narušit autoritu učitele před žáky může také, pokud je jim nesympatický, nedokáže s nimi adekvátně komunikovat nebo má specifický způsob oblékání, který přijde žákům směšný. Poté se učitel opět stává pro žáky snadným terčem.

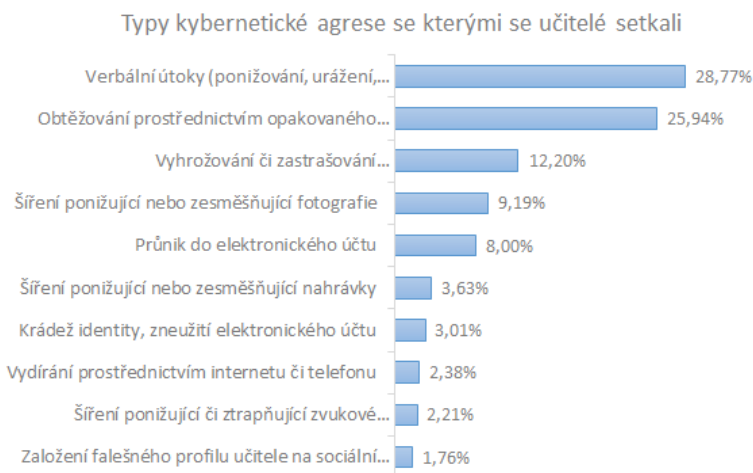
Touha po odplatě

Další častou příčinou kyberšikany učitelů je „touha po odplatě“. Někteří žáci se mohou cítit ukřivděni po tom, co dostanou negativní hodnocení svého výkonu. Žáci se poté mohou uchýlit k technikám pomsty, a to například vytváření falešných profilů nebo pomlouvání učitele na internetu apod.

Nejčastější formy kyberšikany učitelů

Učitelé jsou poměrně častými oběťmi kyberšikany, a to nejen pouze ze strany svých žáků a studentů. Jaké nejčastější nástroje útoků jsou proti nim využívány?

- Kyberbaiting (vyprovokování učitele a natočení jeho překvapené reakce nejčastěji prostřednictvím mobilních telefonů, následně pak sdílení těchto materiálů)
- Sdílení ponižujících materiálů zachycujících učitele (nejčastěji, sdílení fotografií a videozáznamů, které byly pořízeny ve škole či mimo školní prostředí) a jejich následné komentování
- Vytváření falešných profilů učitele (např. v prostředí sociálních sítí) nebo vytváření dehonestujících www stránek
- Vyhrožování a zastrašování učitele
- Vydírání učitele
- Krádež identity učitele (například účtů na sociálních sítích nebo emailových účtů)



Zdroj: E-bezpečí: Kyberšikana cílená na učitele

Jak se bránit kyberšikaně jako učitel?

Kyberšikana pedagogů je závažný problém a setkává se s ním celá řada učitelů (nejen) v České republice. Oficiální data o kyberšikaně jsou často zkreslena, protože se učitelé stydí říct, že se stali obětí nebo tento problém bagatelizují. Někteří dokonce považují kyberšikanu jejich osoby za vlastní selhání jako pedagoga a například jej ani nenahlásí vedení školy nebo se o tom nebaví s ostatními kolegy. Učitel by měl vždy dodržovat určité zásady, jak předcházet možnosti kyberšikany a jak ji aktivně řešit:

Vyhledávejte informace o své osobě na internetu

Žáci a studenti Vás mohou "pomlouvati" za Vašimi zády. Můžete se tak stát nežádanou obětí kyberšikany. Čas od času zkuste vyhledat své jméno na největších vyhledávačích, jako je Google nebo Seznam. Můžete tak narazit na problém již v počátku a chránit tak svou osobu. V České republice navíc funguje řada služeb pro hodnocení pedagogů. Můžete se zde zkusit vyhledat a zjistit co o Vás žáci píšou a o si o Vás myslí. Zkuste se podívat na stránky jako jsou například www.primat.cz, www.oznamkujucitele.cz či www.hodnoceniucitelu.cz.³

Řešte problém již v zárodku

Problém sám nezmizí a ani neodezní. Řešte jej již od prvních náznaků – můžete tak předejít vážným důsledkům. Nemějte pocit, že se Vás vedení školy nezastane. Pokud se tak stane, konzultujte s jinými orgány, které Vám mohou pomoci, jako je policie, zřizovatel školy nebo jiní odborníci z oblasti prevence rizikových jevů.

Nezaměňujte osobní a profesní život

Sice můžete být jako učitelé vedením školy vyzváni, ať s žáky a rodiči komunikujete online. Vždy tak ale číňte s velkou opatrností. Pro emailovou komunikaci využívejte primárně Váš

pracovní email nebo jiné prostředky, které Vám k tomuto určí škola. Pokud ke komunikaci využíváte i osobní profily například na sociálních sítích, tak buďte ještě více obezřetní v tom, co je na Vašem profilu volně přístupné a zda to nemůže být zneužito proti Vám. Dopředu velmi zvažte, zda Vám stojí za to přidávat si do přátel i své žáky nebo jejich rodiče!

Chovejte se profesionálně i na internetu

Jako učitelé jste často pod velkým "dozorem" dětí z hlediska toho, co děláte na internetu. Dobře zabezpečte své účty na sociálních sítích a vyhněte se veřejnému sdílení materiálů nebo názorů, které by Vaši žáci mohli shledávat neprofesionální a hodné posměchu.

Nebojte se ozvat

Pokud je například již zveřejněno video s Vaší osobou, tak se ozvěte poskytovateli dané služby a požádejte jej o vymazání. Pokud Vás materiál již přímo osobně poškozuje a zesměšňuje, tak se obraťte na Policii ČR. V tomto případě ale již nesměřujte prosbu na poskytovatele služby, kde je záznam zveřejněn. Záznam a všechny komentáře k němu jsou důkazy a může se jednat o trestný čin **Pomluva dle § 184 trestního zákoníku.**

Zdroje:

1. [2][3] KRAMPLOVÁ, Daniela. *Specifické rysy kyberšikany českých učitelů - kvantitativní výzkum*. Olomouc: 2018. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: https://theses.cz/id/yxbew4/DIPLOMKA_V_PDF.txt
2. [1] E-BEZPEČÍ. *Kyberšikana zaměřená na učitele (2016)*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/kybersikana-ucitelu-2016>

Hate speech



Příběh

Fotografie nových žáků první třídy v Teplicích vyvolala řadu nenávistných projevů na sociálních sítích. Na fotografii je mezi novými žáky prvních třídy totiž řada romských, vietnamských ale i arabských dětí. Poté, co byla fotografie sdílena na sociálních sítích, se pod ní strhla lavina nenávistných komentářů. Lidé v nich vyhrožovali jak dětem, tak pedagogům. Řadou z nenávistných projevů se musela zabývat policie. To však nezměnilo nic na tom, že část rodičů dostala strach o své děti a bála se je do školy posílat.



Fotka žáků první třídy na Základní škole Plynárenská v Teplicích



Zdroj: www.irohlas.cz, teplicky.denik.cz.

Hate speech

Hate speech neboli **nenávistný projev** vnitrostátní právo nedefinuje. Obecně jej však můžeme chápat jako: „všechny formy projevu, které šíří, podněcují, podporují nebo ospravedlňují rasovou nenávist, xenofobii, antisemitismus či jiné projevy založené na intoleranci, včetně netolerance vyjádřené agresivním nacionalismem a etnocentrismem, diskriminací, nepřátelstvím vůči menšinám, migrantům a lidem přistěhovaleckého původu“. Nad rámec těchto uvedených projevů se však obětí nenávisti mohou stát i přímo příslušníci různých skupin či pohlaví – ženy, homosexuálové, fyzicky postižené osoby atd.¹

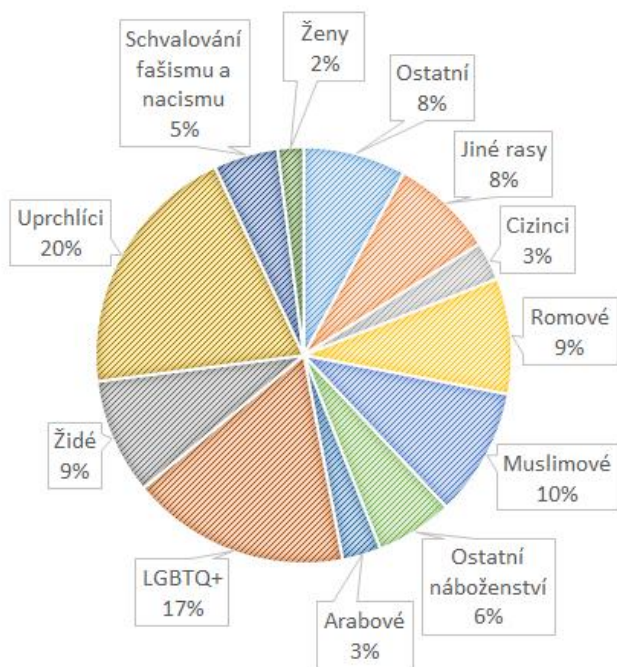
Hate speech v online prostředí jsou produkcí již představené disinhibice v kyberprostoru, stavu, kdy lidé ztrácejí zábrany a dovolují si mnohem více, než by si dovolili v reálu. Důležitou roli v produkci hate speech mají také **sociální bubliny**, které uzavírají člověka do podobně názorově smýšlejících skupin. Mohou také vyvolávat či podporovat vznik a projev nenávisti či agrese.



Pachatelé a oběti hate speech

Lidé, kteří šíří nenávisť, existovali vždy. S nástupem internetu, a především sociálních médií jim však vznikl mnohem větší prostor, kde se mohou vyjadřovat anonymně a navíc poměrně „bez postihu“. Lidé šířící nenávisť často nešíří jen své vlastní nenávislné názory, ale často je přejímají i od jiných nebo z nenávislných skupin. Spolu s rozšiřováním nenávisť se však mění i atmosféra ve společnosti, kdy se nenávislné komentáře stávají „normální“ a v některých kruzích i „odvážné a obdivuhodné“. Tomu nepomáhá ani šíření nenávislných komentářů řadou veřejných činitelů.

Obětí nenávislných projevů se může stát téměř kdokoliv. Každý z nás spadá do nějaké sociální skupiny, se kterou může být ztotožněn a vystaven nenávisti. Většinou se však jedná o rasově (etnicky) či kulturně (nábožensky) orientované nenávislné komentáře. Pokud se Vy nebo někdo ve Vašem okolí stane obětí (terčem) nenávislných komentářů, je možno takové chování nahlásit provozovatelům služeb (Facebook, YouTube...) nebo v případech závažnějších výhrůzek přímo Policii ČR.



Zdroj: European Union Agency for Fundamental Rights

Hate speech a právo

Zveřejňování nenávistných příspěvků je v prvé řadě porušením smluvních pravidel samotných sociálních sítí, na kterých jsou tyto příspěvky nejčastěji zveřejňovány. V případě nalezení takového nevhodného příspěvku je správné jej nahlásit správcům, kteří jej odeberou. V případě závažnějších nebo opakovaných nenávistných projevů se může jednat o **tzv. Hate crime (zločin z nenávisti)**. V českém právním prostředí se poté může jednat o trestný čin:²

Dle § 355 trestního zákoníku – Hanobení národa, etnické skupiny, rasy a přesvědčení

„Kdo veřejně hanobí některý národ, jeho jazyk, některou rasu nebo etnickou skupinu, nebo skupinu osob pro jejich skutečnou nebo domnělou rasu, příslušnost k etnické skupině, národnost, politické přesvědčení, vyznání nebo proto, že jsou skutečně nebo domněle bez vyznání, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta. Odnětím svobody až na tři léta bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 nejméně se dvěma osobami, nebo tiskem, filmem, rozhlasem, televizí, veřejně přístupnou počítačovou sítí nebo jiným obdobně účinným způsobem.“

Dle § 356 trestního zákoníku – Podněcování k nenávisti vůči skupině osob nebo k omezování jejich práv a svobod

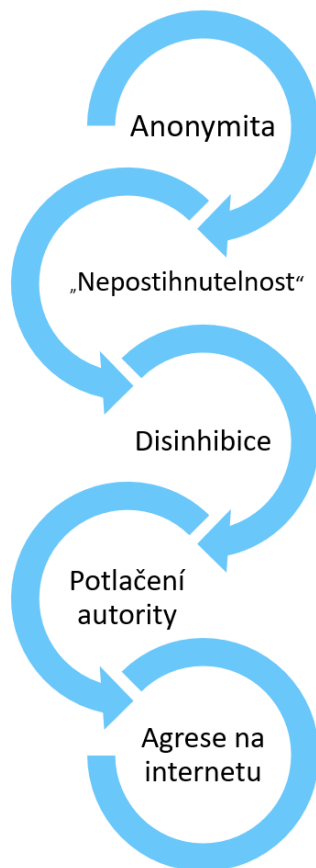
“Kdo veřejně podněcuje k nenávisti k některému národu, rase, etnické skupině, náboženství, třídě nebo jiné skupině osob nebo k omezování práv a svobod jejich příslušníků, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.“

Dle § 352 trestního zákoníku – Násilí proti skupině obyvatel a proti jednotlivci

„Kdo skupině obyvatel vyhrožuje usmrcením, ublížením na zdraví nebo způsobením škody velkého rozsahu, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok. Kdo užije násilí proti skupině obyvatel nebo jednotlivci nebo jim vyhrožuje usmrcením, ublížením na zdraví nebo způsobením škody velkého rozsahu pro jejich skutečnou nebo domnělou rasu, příslušnost k etnické skupině, národnost, politické přesvědčení, vyznání nebo proto, že jsou skutečně nebo domněle bez vyznání, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až tři léta.“

Agrese na internetu

Možná se divíte, kde se bere tolik agrese na internetu. Na internetu totiž máme do značné míry možnost skrýt svou identitu. Můžeme si zde toho dovolit více než v offline světě. Často zde také děláme věci, které bychom jinak nedělali. Některé jedince to může vést k tomu, že na internetu budou jednat o to agresivněji, v přesvědčení, že takovéto jednání může zůstat bez povšimnutí nebo postihu. S touto anonymitou souvisí také **disinhibice** – ztráta zábran v komunikaci, která se projevuje například tím, že na internetu často uděláme nebo napíšeme věci, které by byly v reálném světě nepřístupné.³ Domnělého bezpečí internetu využívají i útočníci, kteří by v reálném světě neměli fyzickou převahu. Dochází i k potlačení autority, k pocitu “všichni jsme si rovni”. Nevíme, jaký společenský status má osoba, se kterou si píšeme, mizí obavy z otevření se před někým, kdo má v realitě vyšší společenský status, než je ten náš. Agrese na internetu může mít řadu projevů a podob. Může být zdrojem pro jevy, jako je kyberšikana, kyberstalking nebo hatespeech. Všechny tyto jevy musíme totiž brát jako projevy agrese a ne něco, co je zapříčiněno samotnými technologiemi. Ty fungují především jako nástroj a zprostředkovatel takového chování.



Prevence nenávistných projevů

Nejdůležitější činností při předcházení (prevenci) nenávistným projevům je **výchova dětí k toleranci vůči druhým a k respektu k odlišným názorům i životnímu stylu druhých osob.**⁴ Děti potřebují mít v rodičích (ale i ve škole) pozitivní vzory, které budou pozitivně ovlivňovat jejich názory na svět. Je třeba dětem vštěpovat, že jsou svobodní, ale jen do té míry, do jaké neomezují či ohrožují svobodu druhého člověka. V rámci vzdělávání i výuky je třeba **dbát na to, aby žáci uměli objektivně pracovat s informacemi a dokázali vyhodnocovat jejich pravdivost.**⁵ Pokud se jako osoba dostanete do diskuze s šířiteli nenávistných projevů, pak sami nepodléhejte negativním emocím a přistupujte k diskusi racionálně a s nadhledem.



Zdroje:

1. [1][4] BEDROSOVÁ, Marie. *Safer Internet Day: Co je to kybernenávisť a jak často se s ní děti a dospívající setkávají*. Brno: MUNI. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: https://irtis.muni.cz/czech-section/clanky-pro-verejnost/safer-internet-day-co-je-to-kybernenavist-a-jak-casto-se-s-ni-deti-a-dospivajici-setkavaji?fbclid=IwAR09C6ptPDQAuGFr3UYtY7Bit1xAyQA4NmX0pkjZW8fZ93kdag_f39mK3RU
2. FRA EU. *Hatecrime*. [online] [cit. 24.03.2020] Dostupné z: <https://fra.europa.eu/en/themes/hate-crime>
3. [5] JSNS.CZ. *OECD: Školy mají učit rozpoznávat fake news*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani/bulletin-medialni-vzdelavani/doporucujeme/oeed-skoly-maji-ucit-rozpoznavat-fake-news>
4. [2] PČR. *Trestné činy z nenávisťi*. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/trestne-ciny-z-nenavisti.aspx>
5. [3] VESECKÁ, Iva. *Podoby a projevy disinhibice*. Praha: CUNI. [online] [cit. 10.02.2021] Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zp/detail/107219/>

Hoax

HOAX



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Příběh

Filip včera v aplikaci WhatsApp obdržel od své sestřenice zprávu:

POZOR !!! Od tyto soboty bude waths`ap spoplatnen ! Aby se Vam na placenou sluzbu nesmenil prokaste 10 kontaktu a logo pak se zmneni na modre. Poslete spravu 10-ti kotakem a pak bestane bezsplatny pokud ne tak v sobotu aktivovana fakturace!!

Filip zprávu okamžitě rozposlal všem svým spolužákům, jako vždy, když mu podobná zpráva přijde. Někteří spolužáci si ji už ani neotevřeli, jiným už došla trpělivost a Filipa si na sociálních sítích zablokovali, aby jim už žádné zprávy posílat nemohl.

Hoax

Tzv. hoax je nepravdivá (případně pouze částečně pravdivá) poplašná zpráva, jejímž úkolem je většinou ovlivnit názor či chování ovlivňované osoby.¹ Může přitom jít nejen o textovou zprávu, ale i o článek, video, obrázek, řetězovou e-mailovou zprávu. V posledních měsících se hoaxy začaly šířit také formou přeposílaných hlasových zpráv.² Hoax má za cíl se co nejvíce rozšířit, proto často apeluje na rozeslání či sdílení. Nejčastějšími tématy hoaxu jsou hrozba před nebezpečím, uniklé „tajné“ informace, zprávy slibující štěstí odměnou za rozeslání, pochybné nabídky práce a další. Některé hoaxy mohou být i neškodné, zábavné.³

Jak poznat hoax?

Základem je kriticky přemýšlet o obsahu, který konzumujeme. Zamyslet se obecně nad tím, zda daná informace dává smysl. Hoaxy mají také často některé společné znaky. Typický hoax:

- Nabádá k dalšímu masivnímu šíření (řetězové preposílání, sdílení od člověka k člověku)⁴
- Působí na emoce čtenáře (např. strach, vztek)
- Obsahuje překvapivou či odhalující zprávu (nebezpečí, šok)
- Obsahuje gramatické chyby či překlepy
- Někdy je krkolomně přeložen z jiného jazyka do češtiny (špatný syntax)
- Často je psán CAPS LOCKEM
- Obsahuje spoustu vykřičníků⁵

Pozor – Ne každý hoax splňuje všechny výše zmíněné podmínky, některé hoaxy jsou dobře maskované. Téměř vždy je naplněna podmínka nabádání ke sdílení nebo preposlání zprávy. Některé hoaxy mohou být například napsané i s gramatikou na dobré úrovni, a přesto se o hoaxy jedná.

Stačí ale vyzorovat jen některé typické rysy a začít mít pochybnosti o jeho pravdivosti.

Nebezpečí hoaxů

Hoaxy mohou být někdy zábavné – často se jedná o vtipy, legrační „řetězovky“, obrázky anebo satirická vyjádření.

Mnohem častěji ale bývají hoaxy nebezpečné – často se v nich vyskytují různé nebezpečné rady, zejména v ohledu na zdravotnické informace. V současné době se šíří například hoaxy o prevenci či léčbě Covid-19, které nejsou pravdivé a následováním těchto rad si může uživatel velmi ublížit. Už před výskytem pandemie se také šířilo mnoho hoaxů o domácím, alternativním „léčení“ rakovinových onemocnění.

Hoaxy obsahující nebezpečné rady mohou souviset i s jinými tématy, nejen zdravotnickými. Některé z nich nabádají například ke stažení určitých (škodlivých) souborů nebo naopak ke smazání některých souborů (často antivirových) z vlastního počítače.

Dalším typem je **falešná prosba o pomoc** – může se jednat například o žádost o příspěvek na nemocné děti či zvířata nebo jiné charitativní podpory. Peníze ale ve skutečnosti skončí v kapsách podvodníků. Hoaxy také mohou obsahovat falešné výzvy k placení různých účtů či lživé zpoplatnění používaných aplikací. I v tomto případě může proto dojít i k finanční škodě.⁶

Hoaxy také někdy obsahují odkazy, pod kterými se může skrývat zavirovaný soubor či podvodná webová stránka. Dojít tak může i k tzv. phishingu, kdy uživatel například prozradí falešné webové stránce své přihlašovací údaje nebo dokonce údaje k bankovnímu účtu.

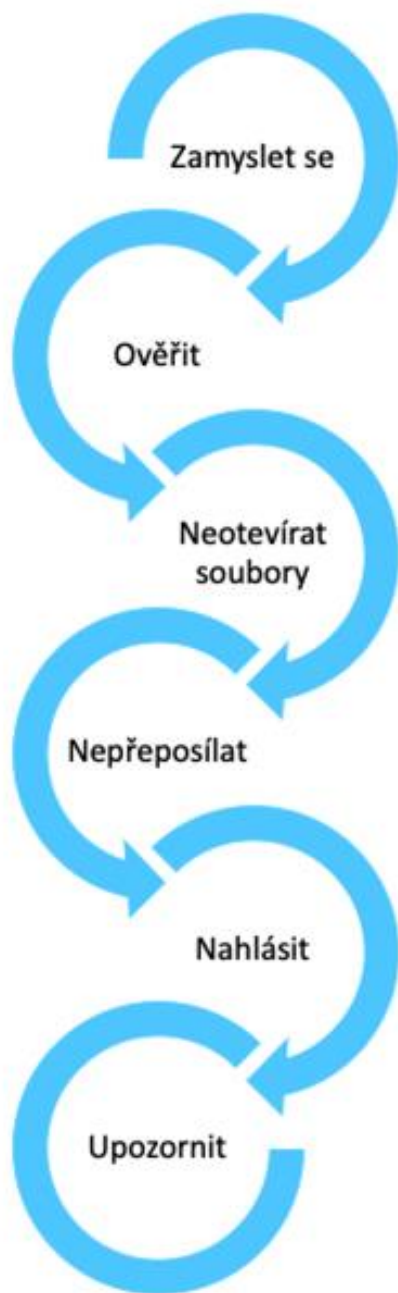
Při samotném preposílání hrozí další rizika. Preposíláním hoaxů může uživatel prozradit své osobní údaje, které poté mohou být prodávány třetí straně nebo jinak zneužity. Pokud je hoax například poslán jako řetězový e-mail, zpravidla obsahuje v kopii mnoho dalších e-mailů. Pokud se tyto e-maily dostanou třetí

straně, může je začít využívat například k marketingovým účelům. Výsledkem pak může být schránka plná spamových zpráv.⁷

Doporučený postup při obdržení hoaxy

Pokud identifikujeme podezřelou zprávu, je vhodné podstoupit tyto kroky:

- Kriticky se zamyslet nad obsahem zprávy. Nejednat v afektu či bez přemýšlení.⁸
- Ověřit si, zda jsou uvedené informace pravdivé. Na aktuální hoaxy pravidelně upozorňuje například web www.stopfake.org/cz/ či www.fakticke.info. Databáze hoaxů kolujících na internetu od roku 2000 se nachází na webu www.hoax.cz.
- Pokud podezřelá zpráva obsahuje jakýkoliv odkaz, v žádném případě na něj neklikat. Stejně tak nestahovat či neotvírat žádné přiložené soubory.²
- Nepřeposílat hoaxy dál.
- V případě neznámého odesílatele kontakt nahlásit či zablokovat.
- V případě veřejného sdílení (například na facebookové timeline, na kanálu YouTube apod.) nahlásit nevhodný obsah
- Upozornit odesílatele, že se jedná o živou zprávu.
- Pokud vám pravidelně tyto typy zpráv posílají blízcí či přátelé, je vhodné si s nimi o problematice promluvit a požádat je, aby do budoucna již podobné podvody nerozesílali.¹⁰



Zdroje:

1. [2] HOAX. CZ. Co je to hoax. [online] [cit. 15.2.2021] Dostupné z: <https://www.hoax.cz/hoax/co-je-to-hoax>
2. [3][7] HOAX.CZ. Čím hoax škodí. [online] [cit. 15.2.2021] Dostupné z: <https://www.hoax.cz/hoax/cim-hoax-skodi>
3. [6][8][9] KOPECKÝ, Kamil. Co je Hoax. E-bezpečí: 2008. [online] [cit. 15.2.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/hoax-fake-news/91-25>
4. [4] E-BEZPEČÍ. Čeho se nebát - HOAX, fámy atd. 2008. [online] [cit. 15.2.2021] Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/hoax-fake-news/30-56>
5. [1][5] IT-SLOVNÍK. Hoax. [online] [cit. 31.10.2020] Dostupné z: <https://it-slovník.cz/pojem/hoax>
6. [10] ZVOL SI INFO, GREGOR, Miloš a Petra VEJVODOVÁ. Nejlepší kniha o Fake News. Cpress: 2018 ISBN 978-80-264-1805-4

Dezinformace a fake news



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Příběh

Při hodině českého jazyka rozdala paní učitelka žákům šestého ročníku opravené diktáty. Patrik se následně ohradil proti zvýrazněným chybám u chybějících háček ve svém úkolu. Argumentoval, že háčky se stejně už brzy používat nebudou. Na téma hned zareagovala Kateřina, která se paní učitelky zeptala, od kdy přesně se přestane používat písmeno Ř. Paní učitelku tato otázka zmátla a konstatovala, že je to nějaký nesmysl. Ve třídě se rozhostil šum a žáci se mezi sebou začali dohadovat, zda je informace pravdivá, či nikoliv. Patrik sdělil, že tuto zprávu včera maminka četla ve zprávách, a navíc o tom hovořil i jeho oblíbený youtuber. Paní učitelka si poté doma zkusila informaci vyhledat a narazila na ni na mnoha zpravodajsky vypadajících webech. Když pátrala delší dobu, zjistila, že jiné weby tuto zprávu vyvrací.

Čeká češtinu revoluce? EU chce zrušit písmeno Ř! Prý kvůli zjednodušení...

22.06.2016



Sdílet



Sdílet



Nad Ř se smráká...

Češtinu čekají velké změny. Jedno z méně obvyklých písmen bude vyškrtnuto z abecedy. Kolik slov se bude zakazovat a jaká křestní a místní jména se od července nebudou smět používat?

Zdroj: FTV Prima

Dezinformace a fake news

Dezinformace je nepravdivá informace, která však může být částečně postavena na pravdivém základě. Původní pravdivá informace je však úmyslně chybně interpretována a dochází k významovému posunu, například vytržením dané informace z kontextu, zamlčením některých dalších faktů či přenesením události do jiného času nebo prostoru.¹ V případě, že se jedná o neúmyslnou lež způsobenou například nepozorností a chybou novináře, v takovém případě hovoříme o tzv. misinformaci.²

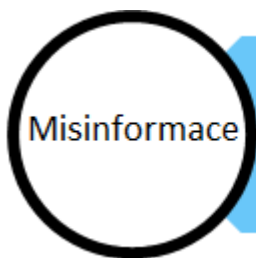
Fake news, česky „falešné zprávy“, jsou takové zprávy, které záměrně jsou buď zcela vymyšlené anebo částečně zkreslené, dezinterpretované.³ Můžeme je vnímat jako jeden z typů dezinformací i jako jejich synonymum. Tyto reálně vypadající zprávy (mají titulek, obrázek a další náležitosti zpráv) se většinou vyskytují na dezinformačních webech a šíří se na sociálních sítích.⁴



Jak dezinformace fungují a co je jejich

cílem?

Cílem dezinformací může být ovlivnění veřejného mínění a způsobení určitého chování (například volba určité politické strany, nedůvěra v současný systém, ovlivnění prodeje určitého výrobku). Dalším častým motivem vzniku fake news je finanční zisk⁵. Někdy může fake news vzniknout bez těchto úmyslů – jako chyba novináře (misinformace), která se však později rozšíří,⁶ či nepochopený vtíp (například satira či aprílový žertík).⁷



Na rozdíl od dezinformace je nezamýšlená. Většinou se jedná o chyby novinářů, nepochopený vtíp apod.

Prevence

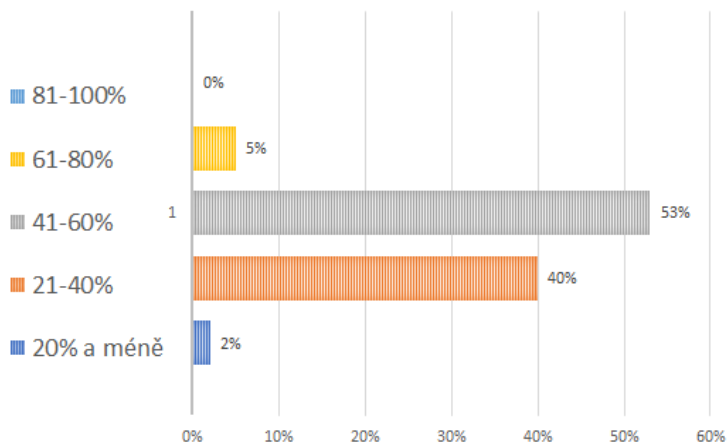
[Česká školní inspekce](#) zjistila na českých školách velmi špatné výsledky v oblasti mediální gramotnosti. Očekávaná průměrná hodnota úspěšnosti byla stanovena na 60 %, žáci 9. ročníku ZŠ dosáhli v průměru pouze 43 % a pouze 5 % z nich zodpovědělo správně na více než $\frac{3}{5}$ otázek. Nejhůře si vedli v úlohách zaměřených na pravdivost či nepravdivost výroků vyplývajících z mediálního sdělení.⁸

Výsledky naznačují nedostatky ve zvládnutí testových položek mediální gramotnosti. Proto je potřeba žáky učit, jak se v informacích a médiích správně orientovat, jak rozpoznat pravdivé informace od falešných, jak si informace ověřit.² Metodiky a pracovní listy pro mediální výchovu připravuje mnoho neziskových organizací. Vyzkoušet můžete

například [otevřenou učebnici Světa médií, výukové materiály JSNS](#) či [příručku interaktivních aktivit od Zvol si info](#).

Vyzkoušet si můžete i některé nástroje pro ověřování informací. Prostudujte si například [Surfařova průvodce po internetu](#) či [CRAP test](#) a zkuste postupy využít při analýze jakékoliv zprávy. Jestli poznáte fake news si můžete také vyzkoušet v [testu mediální gramotnosti](#). Co je to digitální gramotnost a jak ji rozvíjet, se můžete dozvědět na blogu [gramotnosti.pro](#).

ROZLOŽENÍ VÝSLEDKŮ ŽÁKŮ 9. ROČNÍKU ZŠ PODLE CELKOVÉ ÚSPĚŠNOSTI V TESTU



Zdroj: ŠČI

Fact checking

Fact-checkingem se rozumí prověřování faktických tvrzení tak, abychom uměli určit jejich pravdivost a správnost. Ověřovat lze jednotlivá fakta a data, dále například aktuálnost dané informace, jejího autora, formu či důvod zveřejnění. Základní fact-checking by měl zvládnout každý. Pokročilejší ověřování je pak podmínkou práce novinářů či profesionálních fact-checkerů.¹⁰

Fact-checkingových webů existuje celá řada – Mezi ty české patří například StopFake.org, Popravde.cz či Manipulatori.cz, čistě s ověřováním výroků pomáhá server Demagog.cz. Ze zahraničních webů se ověřováním zabývá např. Snoopes.com nebo investigativní skupina Bellingcat. I k obsahu na těchto webech je samozřejmě důležité přistupovat kriticky. Užitečnými nástroji pro ověřování jsou například Waybackmachine archivující starší obsahy webových stránek, TinEye ověřující původ obrázků či Google Earth pro ověřování míst na mapě. Po pokročilejší ověřování informací je možné využít nástroje z Bellingcat toolkit.



Zdroje:

1. [2][4][6] BEZ FAULU. *Co je to dezinformace*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://bezfaulu.net/clanky/o-manipulaci/co-je-to-dezinformace/>
2. [8] ČESKÁ ŠKOLNÍ INSPEKCE ČR. *Tematická zpráva – Mediální výchova na základních a středních školách ve školním roce 2017/2018*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://www.csicr.cz/getattachment/9556115a-a35b-4ee8-969c-1d87d14c9c55/TZ-Medialni-vychova-2017-2018.pdf>
3. [9] JEDEN SVĚT NA ŠKOLÁCH. *Nízká mediální gramotnost Čechů*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://www.jsns.cz/projekty/medialni-vzdelavani/bulletin-medialni-vzdelavani/doporucujeme/nizka-medialni-gramotnost-cechu>
4. [1] MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY. *Definice dezinformací a propagandy*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/cthh/clanek/definice-dezinformaci-a-propagandy.aspx>
5. [10] RECHTÍK, Marek. *Fact-checking 101 aneb Jak si ověřovat informace*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://zvolsi.info/2019/12/27/fact-checking-101-aneb-jak-si-overovat-informace/>
6. SVOBODA, Matěj. *Čeká češtinu revoluce? EU chce zrušit písmeno Ř! Prý kvůli zjednodušení*. FTV Prima: 2016. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://cool.iprima.cz/pravdive-zpravy/clanky/ceka-cestinu-revoluce-eu-chce-zrusit-pismeno-r-pry-kvuli-zjednoduseni>

7. [5][7] ZVOL SI INFO, GREGOR, Miloš a Petra VEJVODOVÁ. *Nejlepší kniha o Fake News*. Cpress: 2018 ISBN 978-80-264-1805-4
8. [3] ZVOL SI INFO. *Fake news: kde se vzaly?* [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://zvolsi.info/2017/08/24/fake-news-kde-se-vzaly/>

Konspirační teorie



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Příběh

Pavel tráví hodně času na internetu, který tráví především sledování videí a stránek dokazujících, že země je placatá. Na Facebooku většinu času rozšiřuje tyto názory účastí v diskuzích a sdílením článků a "důkazů" ve facebookové skupině Flat Earth CZ, které je členem. O tom, že je země placatá, se snaží soustavně přesvědčovat i členy své rodiny. Někteří se s ním kvůli tomu i přestali vídat. Problém nastal, když jeho dcera Anička měla za úkol vypracovat referát do zeměpisu o planetě Zemi. Pavel Aničce ukázal videa a články, kterým sám věří, a podle nich Anička referát zpracovala. Výsledkem referátu však byl spíše výsměch od spolužáků. Učitel se ale zachoval pohotově, referát neznámkoval a snažil se vše Aničce na separátní konzultaci vysvětlit.



"Dnešní vědci nahradili experimenty matematickými výpočty a putují od rovnice k rovnici, až nakonec vybudovali strukturu, která nemá nic společného s realitou."

(Nikola Tesla)

Konspirační teorie

Většina konspiračních teorií obsahuje tři principy. Prvním principem je to, že se nic neděje jen tak náhodou, tedy že vše, co se děje, má nějaký účel, děje se to plánovaně. Za daným „plánem“ většinou stojí spiknutí elit (například politiků, milionářů, nadpřirozených tvorů) vůči obyčejným lidem. Dalším principem je tvrzení, že nic není tak, jak se zdá, vždy existuje jiné vysvětlení, než jaké nám poskytují oficiální autority. Třetí tezí je propojenost. Tedy že za každou konspirační teorií je nějaký „vzorec“ a souvislost s ostatními konspiračními teoriemi.¹ Konspirační teorie vypadají často složitě a zamotaně, nikdy ale nejsou tak moc složité, aby je lidé nedokázali pochopit. Díky těmto principům mohou teorie zdánlivě „dávat smysl“. Celková teorie zní sice smysluplně, ale chyba je v nepravdivých základech, na kterých je postavená.²



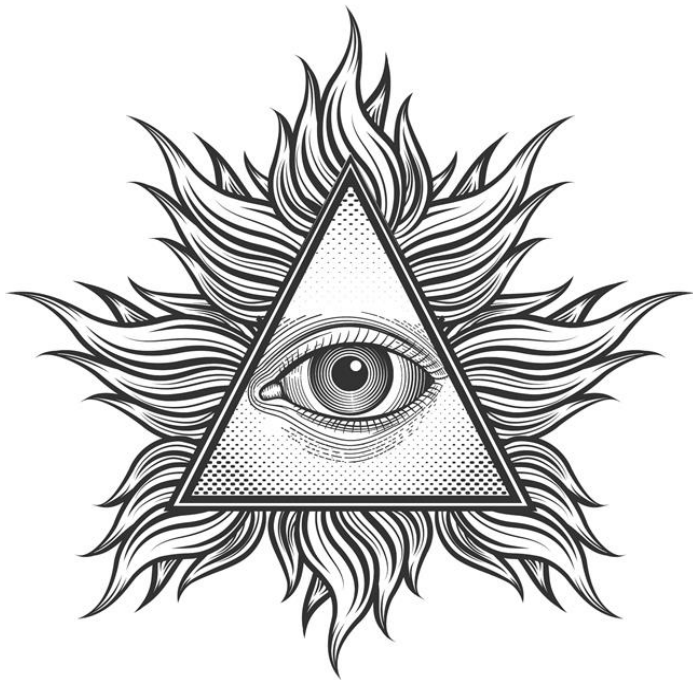
Konspirační teorie jsou záluďnější než klasické hoaxy, protože:

- 1) Se dají hůře vyvrátit – Většina hoaxů je vyvratitelná díky vědě či různým dokumentům, očitým svědkům apod. Ale jak chcete vyvrátit informaci, že někdo údajně ovládá celý svět, přičemž to dělá skrytě?
- 2) Své zastánce si získávají tím, že je povzbuzují v tom, že nejsou ovce a jdou „proti proudu“. Že to jsou právě oni, kdo používají kritické myšlení. Ostatní jsou totiž jen „neprobuzeni“, neznají pravdu. Vzniká tak začarovaný kruh, ze kterého lze těžko vystoupit.

Zdroj: Nejlepší kniha o Fake News

Proč lidé věří konspiračním teoriím?

Lidé si často vytváří alternativní teorie proto, aby porozuměli některých příliš složitým tématům. Lidský mozek má tendenci řetězit historické události a doplňovat jim smysl. Tam, kde smysl chybí, mají lidé tendenci smysl vytvářet uměle. Konspirační teorie dokáží vnést do nepochopeného tématu větší smysl a pocit kontroly. Konspirační teorie také slouží jako nástroj podpory ega – vyznáváním konspirační teorie si jedinec připadá chytřejší než „masy“.³

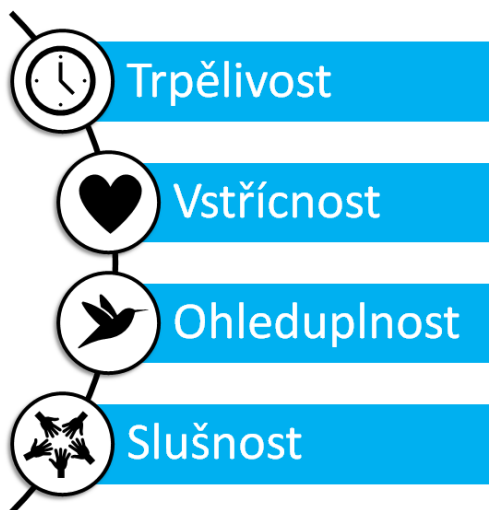


Jak mluvit s lidmi, kteří věří konspiračním teoriím?

V první řadě je potřeba být **trpělivý a vstřícný**. Pokud je přesvědčení zakořeněné příliš hluboko, je potřeba rozhodně více než jedna debata. I jedna debata však dokáže zasadit zrno pochybnosti o daném přesvědčení.

Diskuze je téměř nereálná, pokud se jedná o přesvědčení, které se opírá o to, že nám celý "systém" lže. Je proto dobré během diskuse zjistit, zda existuje něco, co by diskutujícího přesvědčilo o opaku. Jestliže ne, pak nemá diskuze smysl.⁴

Při snaze o změně názoru buďte **ohleduplní a slušní**, s žákem je potřeba mluvit jako s rovným a ukázat mu, že ho opravdu chcete vyslechnout. Neurázejte ho, soustřeďte se pouze na předložené argumenty. Zjistěte, z jakého důvodu je dotčený o informaci přesvědčen, zda je na vině například strach či jiná emoce a své argumenty tomu přizpůsobte. Tyto rady lze použít i na případy, kdy žák podlehně dezinformacím a hoaxům.⁵



Jaké jsou neznámější konspirační teorie?

Mezi neznámější konspirační teorie patří například:

- Země je ve skutečnosti placatá.
- Přistání na Měsíci se nikdy nestalo, byl to podvod.
- Na Zemi přistáli mimozemšťané.
- Slavné historické osobnosti (např. Adolf Hitler, John Lennon...) stále žijí.
- Princezna Diana byla ve skutečnosti zavražděna.
- Sametová revoluce byla předem dohodnutá.
- Útoky 11. září byly organizovány Američany.

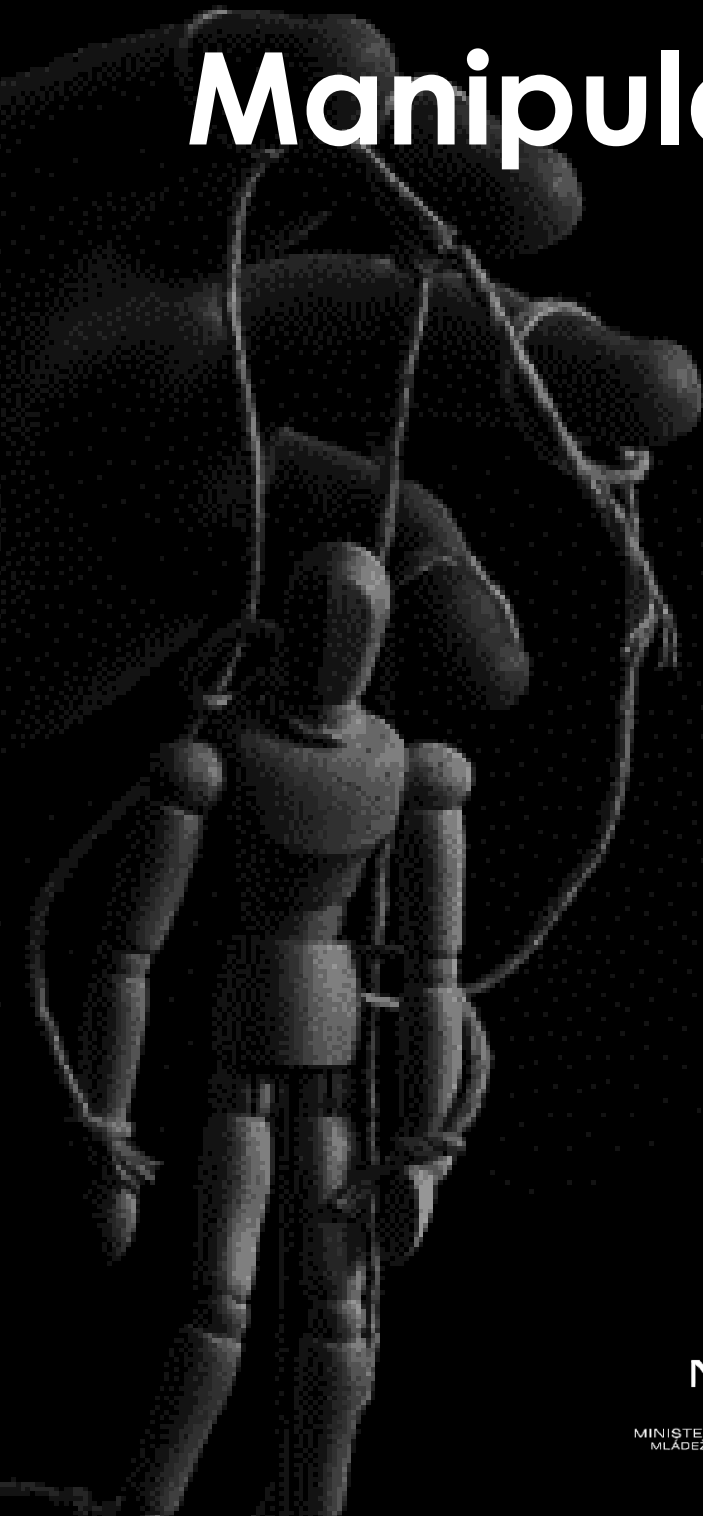
Více o jednotlivých konspiračních teoriích se můžete dočíst v [Atlasu konspirací](#).



Zdroje:

1. [1] ATLAS KONSPIRACÍ. Konspirační teorie. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <http://www.atlaskonspiraci.cz/Kategorie:Konspiračn%C3%AD%20teorie>
2. [3] BAJEROVÁ, Alžběta et al. *4 otázky o propagandě, na které by každý měl znát odpověď*. Zvol si info: 2017. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://zvolsi.info/2017/08/24/4-otazky-o-propagande-na-ktere-by-mel-kazdy-znat-odpoved/>
3. [2] BOUŠKA, Petr. Proč bohatí věří, že si úspěch zaslouží a chudí jsou líní? Dělalí chybu v kritickém myšlení. Radio Wave: 2019. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/proc-bohati-veri-ze-si-uspech-zaslouzi-a-chudi-jsou-lini-delaji-chybu-v-7890168>
4. [4] BOUŠKA, Petr. Už ve školách děti trestáme, když něco nevědí. V dospělosti pak neumí chápat druhé a diskutovat. Radio Wave: 2019. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/uz-ve-skolach-deti-trestame-kdyz-neco-nevedi-v-dospelosti-pak-neumi-chapat-druhe-7896015>
5. PLACATÁ ZEMĚ. *Placatá země*. [online] [cit. 15.02.2021] Dostupné z: <https://www.placata-zeme.cz/>
6. [5] ZVOL SI INFO, GREGOR, Miloš a Petra VEJVODOVÁ. *Nejlepší kniha o Fake News*. Cpress: 2018 ISBN 978-80-264-1805-4

Manipulace



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Příběh

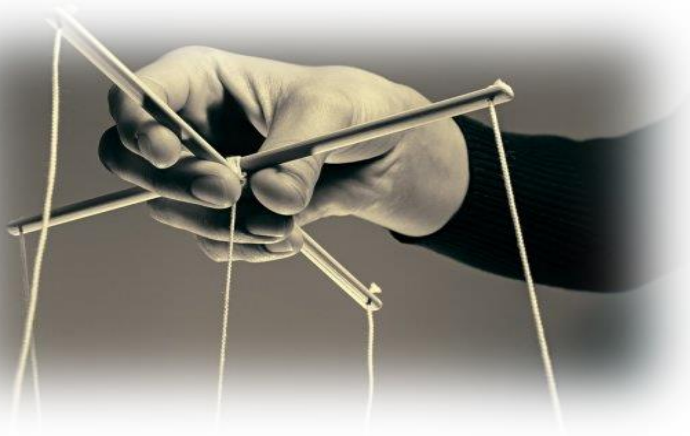
Paní učitelka si během první vyučovací hodiny v osmém ročníku všimla, že jedna z jejích žaček, Julie, má o poznání větší rty než obvykle. Když se pak do stejné třídy vrátila po velké přestávce, zjistila, že se rty „zvětšily“ i dalším třem žačkám. Po hodině si proto k sobě dívky zavolala, aby se zeptala, co se stalo. Nejprve se dívky tvářily, že se nic neděje, Julie se poté ale přiznala, že společně plní výzvu. Ke rtům si přisály láhev a tím docílily jejich zvětšení. Viděly ji na YouTube kanálu, který se zabývá líčením a krásou. Paní učitelka si hned vzpomněla na jinou výzvu – kluci ze sedmé třídy nedávno házeli bonbony Mentos do Coca-Coly a zašpinili ve třídě podlahu. Chtěli totiž experiment vystavit na svých sociálních sítích a získat co nejvíce lajků. Paní učitelka proto na internetu zapátrala a obě výzvy našla. Zároveň zjistila, že podobných výzev je internet plný a některé z nich jsou velmi nebezpečné. Udělala proto k tomuto tématu třídnickou hodinu, aby si nad tímto tématem s žáky pohovořila.



Manipulace

Manipulace může mít mnoho různých podob. V internetovém prostředí se může jednat o v jiné části e-learningu zmiňovaný kybergrooming, ale i o jakékoliv jiné cílené ovlivňování. Děti se často nechají ovlivnit například reklamou anebo různými YouTube trendy a výzvami.¹ Velkou roli v tom hrají tzv. influenceři. Ti mohou působit například na YouTube, Instagramu, TikToku či jiných sociálních sítích. Mezi influencersy můžeme zařadit klasické celebrity, jako jsou různí sportovci, zpěvačky, modelky apod. Zároveň však vznikají influenceři, kteří se stali slavnými právě díky sociálním sítím – jedná se o youtubery, tiktokery, influencersy z Instagramu apod. Jejich cílem je zaujmout a získat co největší počet fanoušků (odvěratelů, followerů).²

Influenceři jsou novodobými vzory, určují trendy a ovlivňují své sledující.³ Důsledkem takového vlivu je často touha po určitém produktu (vliv reklamy), vliv však může vést i k rizikovému chování. Pod vlivem některých příspěvků pak mohou sledovatelé dělat věci, které by je samotné nikdy nenapadly.⁴



Příklady výzev

Tzv. challenge neboli výzva se většinou šíří řetězově přes předílená videa nebo hashtagy na sociálních sítích. Uživatelé se účastní výzev buď proto, že je do nich někdo nominoval (označil je ve svém příspěvku) anebo jen proto, že se jim daná výzva zdá zajímavá.

Existují výzvy s dobrým dopadem – například díky challenge #trashtag uklízeli lidé různá místa v přírodě a na sociální síť umišovali obrázky před úklidem a po něm. Některé výzvy mají za cíl informovat o vážných nemocech nebo například zvýšit dárcovství krve.⁵

Výzvy ale mohou být také bezmyšlenkovité či dokonce nebezpečné. Některé výzvy mohou způsobit nepořádek či vyrušování v hodině (např. experiment s colou, při kterém dojde k vypěnění nápoje). V příběhu zmíněná výzva se jmenuje Kylie Jenner Lip Challenge (zvětšování si rtů) a hrozí u ní poranění rtů. U některých výzev pak hrozí ještě větší zdravotní problémy. Rozšířenou výzvou je Ice and salt challenge, při které si lidé na část těla přiloží led a sůl. Touto výzvou si lidé mohou velmi jednoduše popálit kůži.

Výzvy mohou být až smrtelně nebezpečné, příkladem takové výzvy je Cinnamon Challenge spočívající v konzumaci samotné mleté skořice. U této výzvy může dojít k udušení.⁶

Další příklady výzev můžete najít na webu [e-bezpečí](#).



Prevence manipulace

Abychom poznali, že se dítě účastní některé z nebezpečných výzev, musíme si všimnout detailů – například zranění na těle – a poté se snažit vypátrat, jak k němu došlo.

Internet či jednotlivé obsahy na něm bychom dětem neměli zakazovat, ale je potřeba se o aktivity dětí zajímat, mít přehled o tom, jaké obsahy konzumují. Nejdůležitější je o těchto tématech s dětmi mluvit. Je však potřeba toto téma s dětmi probírat velmi citlivě, u výzev totiž hrozí riziko nápodoby.⁷

Důležité je si uvědomit, že děti/teenageři se chtějí svým idolům podobat. Zároveň patří ke skupinám, které se snadno nechají ovlivnit a manipulovat. Proto je důležité je učit myslet kriticky o tom, co konzumují. U všech obsahů na sociálních sítích, nejen u výzev, je potřeba přemýšlet a ptát se na klíčové otázky:

- Kdo daný obsah publikoval? Je to expert?
- Co je obsahem?
- Na koho daný obsah cílí?
- Jaký může mít daný obsah vliv?
- Proč se v daném obsahu nachází některé konkrétní věci?

V rámci mediální výchovy bychom měli také děti učit, jak například rozpoznají reklamu či jak influenceři ekonomicky fungují (tedy z čeho jim plyne zisk a jak to souvisí s tím, co zveřejňují).⁸ Pro vysvětlení klíčových otázek můžeme použít například [Kovyho mediální ring](#). V rámci studia se můžete podívat na návrh hodiny na téma [Youtubeři a reklama](#) od organizace Jeden svět na školách a podobnou lekci uspořádat u vás ve škole. Případně si pozvěte na lekci odborníky, například organizaci [Replug me](#) či [Zvol si info](#).

Zdroje:

1. [2] KÁBÁTOVÁ, Šárka. Česká mládež má nové idoly: Dobře vydělávající Youtubery sledují statisíce mladých. Lidovky.cz: 2015. [online] [cit. 31.10.2020] Dostupné z: https://byznys.lidovky.cz/ceska-mladez-nasla-nove-idoly-youtubery-f0w-_/media.aspx?c=A150808_170128_In-media_ELE
2. [5][8] KNOLLOVÁ, Josefína, Mariana ŠUTOVÁ a Kateřina KŘIVÁNKOVÁ. Průvodce po sociálních sítích. Zvol si info: 2019. [online] [cit. 2020-04-04] Dostupné z: https://zvol.si.info/app/uploads/2020/01/zvol_si_brozura_digitalni.pdf
3. [6][7] KOPECKÝ, Kamil. Rizikové výzvy v online prostředí (fenomén online challenges). E-Bezpečí, roč. 4, č. 2, s. 33-37. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1618>
4. [1] POŘÍZKOVÁ, Tereza. Youtubering může být zábava, ale i manipulace dětí, říká psychologka. Generace 20: 2016. [online] [cit. 31.10.2020] Dostupné z: <https://www.generace20.cz/lifestyle/youtubering-muze-byt-zabava-ale-i-manipulace-deti-rika-psychologka>
5. [4] SECKÁ, Karolína. Vliv fenoménu YouTuberů na žáky druhého stupně základní školy a střední školy. 2019. Diplomová práce. Dostupné z: <https://theses.cz/id/xrw37z/34047505>
6. [3] STEMMARK. Youtuber. [online] [cit. 31.10.2020] Dostupné z: <https://www.stemmark.cz/youtuber/>

Závěr

Shrnutí

Zřejmě jste se již na internetu sami setkali s rizikovým jevem či chováním, nebo se nepříjemná událost v online prostoru stala právě Vám nebo někomu z Vašeho okolí. Pokud nestala, jediné dobře. Není ale možné myslet si, že se právě nám rizikové jevy v kyberprostoru vždy vyhnou. Lépe je být preventivně obeznámen a připraven pro případ, že by podobná zkušenost přišla.

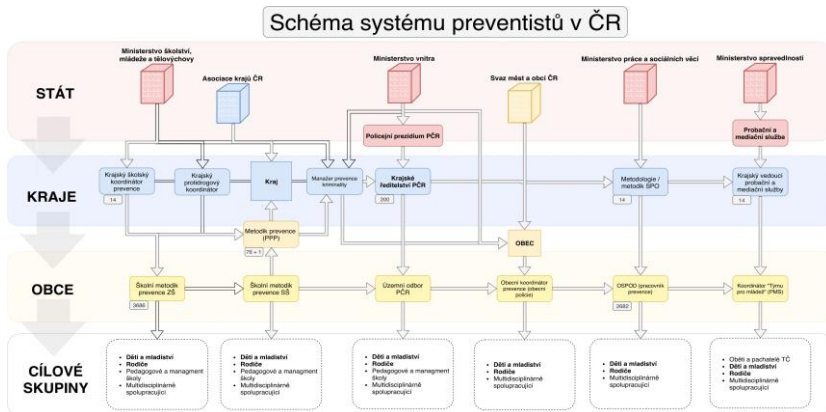
Po absolvování tohoto kurzu Vás rizika kyberprostoru mohou překvapit méně než dřív. Rizikové jevy, které se dnes promítají v kyberprostoru, existovaly již v minulosti, jen se projevovaly převážně ve fyzickém světě. Mění se tedy technologické kulisy, ale lidská přirozenost a základní mechanika mezilidských vztahů zůstává stejná. Pro příklad šikana ve třídě – nově kyberšikana na Facebooku; pokřikování rasistických hesel na fotbale – nově hate speech na internetu. Dnes se tedy tyto jevy projevují častěji i v kybersvětě. Je dobré si podobná propojení a paralely reálného versus virtuálního světa uvědomovat. Pomůže nám to v pochopení podstaty rizikových jevů a (ne)vhodného chování celkově. Můžeme pak svými znalostmi a zkušenostmi lépe chránit ty, kteří to potřebují nejvíce – zvláště zranitelné osoby a děti. Základem pro dobře zacílené preventivní působení je dostatek aktuálních informací, vědomostí a znalostí, které budou přímo přeneseny cílovým skupinám. Preventivní působení (nejen) v kyberprostoru je působení předem. To nám klade za cíl být vždy o krok napřed a udržet tak krok s aktuálním děním. Doufáme, že tento materiál a jeho obsah tedy přispěje k Vašemu co nejúspěšnějšímu preventivnímu působení.

Kde hledat pomoc?

Jedním z nejlepších a nejoblíbenějších způsobů, jak se seznamovat s touto tematikou, je prostřednictvím kontaktní výuky – tedy pomocí lektorovaných přednášek a seminářů. Ta může směřovat jak přímo směrem k žákům, tak i směrem k preventistům, pedagogům nebo rodičům a dětem. Koho však máme oslovit v případě, že máme zájem o takovou formu vzdělávání v oblasti kybernetické bezpečnosti? Můžete se obrátit primárně na zdroje [Police ČR](#), [Prevence.info](#), [Seznam NÚV](#), [stránek NPI](#).

Spolupracujte s ostatními preventisty!

V České republice existuje komplexní struktura preventistů, metodiků prevence apod. Můžete mezi sebou tak spolupracovat a předávat si cenné zkušenosti a rady jak na úspěšnou prevenci. Lépe se vyznat v systému preventistů Vám pomůže [následující diagram](#).



Cvičný test

1) Co je kyberšikana?

- a) Jakékoliv agresivní chování v kyberprostoru
- b) Narušování online výuky
- c) Vzájemná vulgární internetová komunikace mezi žáky
- d) Dlouhodobé, opakované ubližující jednání s negativním dopadem na oběť

2) S jakým typem kybernetické agrese se učitelé nejčastěji setkávají?

- a) Založení falešného profilu na sociálních sítích
- b) Šíření ponižující či ztrapňující zvukové nahrávky
- c) Verbální útoky (ponižování, urážení apod.) po internetu
- d) Vydírání prostřednictvím internetu či telefonu

3) Které z následujících projevů netolismu můžeme zařadit mezi tzv. psychologické projevy?

- a) Zvyšování nadváhy
- b) Snižování fyzické aktivity
- c) Narušení vztahů s rodinou a přáteli
- d) Stres, úzkostné stavy a deprese

4) Co označuje pojem nomofobie?

- a) Strach ze ztráty mobilního zařízení nebo některé z jeho funkcí (signál, vybití baterie apod.)
- b) Virtuální měna, kterou může hráč získat za strašení ostatních hráčů v online hře
- c) Strach z nedostatku přístupu k novým informacím
- d) Úzkostné stavy při zmínce o pornografii

5) Kdo je nejčastějším pachatelem (kyber)stalkingu?

- a) Spolužák nebo spolužačka
- b) Bývalý partner nebo bývalá partnerka
- c) Online známost
- d) Kolega nebo kolegyně z práce

6) „Kyberbaiting“ znamená:

- a) Vyhrožování a zastrašování učitele

- b) Krádež identity učitele
- c) Vytváření falešných profilů učitele
- d) Vyprovokování učitele a natočení jeho reakce

7) Vyberte pravdivé tvrzení o netolismu (závislostech):

- a) Člověk může být závislý pouze na počítačových hrách
- b) Člověk může být závislý pouze na virtuálním prostředí ale ne na zřízení jako takovém
- c) Člověk může být závislý jak na virtuálním prostředí, tak na zařízení jako takovém

8) Co označuje výraz „Ana“?

- a) Nástroj pro online výuku
- b) Populární online hru
- c) Výraz pro využívání anonymity na internetu
- d) Zkrácený výraz pro mentální anorexii

9) Co označuje zkratka MMORPG?

- a) Hru na hrdiny pro velký počet hráčů
- b) Hru vyžadující po hráči pravidelné měsíční poplatky
- c) Zkratku pro jednu z poruch příjmu potravy
- d) Jakoukoliv online hru

10) Jaká je nejpopulárnější sociální síť na světě?

- a) Instagram
- b) Twitter
- c) Facebook
- d) TikTok

Správné odpovědi:

1 – d; 2 – c; 3 – d; 4 – a; 5 – b; 6 – d; 7 – c; 8 – d; 9 – a; 10 – c

Závěr

Dostali jste se až na závěr této publikace. Rádi bychom Vám závěrem popřáli, aby se získaná inspirace, nápady, nové znalosti mohly promítnout do Vaší práce. Také si velmi přejeme, abychom vzděláváním a osvětou společně s Vámi pomohli ochránit i ty, kteří takové povědomí o kybernetické bezpečnosti a rizikových jevech v kybersvětě ještě nemají.

Jen spolu můžeme něco ovlivnit v kyberprostoru, i mimo něj. Pokrok nezastavíme. Měli bychom jej přijmout jako pozitivní výzvu ke změně našich postojů, našeho myšlení i chování. Bezpečně především!

Pokud máte zájem o získání certifikátu pokračujte na stránky ovea.nukib.cz.



Tento on-line kurz připravil:

Národní úřad
pro kybernetickou
a informační bezpečnost



Ve spolupráci s:



Obsahové a technické zpracování kurzu NÚKIB:
Mgr. Petr Martinek

Odborná garance kurzu NÚKIB:
Mgr. et Mgr. Lucie Kosová

Externí odborná garance kurzu:
Mgr. Tomáš Hamberger
Poradce předsedy vlády
pro oblast školství Oddělení poradců a analýz

Odborná konzultace kurzu:
doc. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.
vedoucí Centra prevence rizikové virtuální komunikace
(Univerzita Palackého) a vedoucí projekt E-bezpečí

Kapitoly Hoax, Deinformace a fake news, Konspirační teorie,
Manipulace: **Veronika Batelková**